

**Памятка
для родителей воспитанников лагеря дневного пребывания по
профилактике коронавирусной инфекции**

Для защиты себя и своего ребенка родителям необходимо знать способы передачи COVID-19, ОРВИ и гриппа, основные симптомы заболевания, а также меры профилактики инфекции.

Способы передачи инфекции:

- * воздушно-капельным путём (при кашле, чихании, разговоре);
- * воздушно-пылевым путём (с пылевыми частицами в воздухе);
- * контактно-бытовым путём (через рукопожатия, предметы обихода);

Основные симптомы инфекции:

- * высокая температура тела (выше 37,2°);
- * кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты);
- * одышка, ощущения сдавленности в грудной клетке;
- * повышенная утомляемость;
- * боль в мышцах, боль в горле;
- * заложенность носа, чихание.

Редкие симптомы:

- * головная боль, озноб;
- * кровохарканье;
- * диарея, тошнота, рвота.

Меры профилактики COVID-19, ОРЗ, ОРВИ, гриппа.

Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа);

Закрывайте рот и нос при чихании и кашле. Используйте для этого платок или салфетку, а не собственную ладонь. После чихания / кашля обработайте руки дезинфицирующим средством либо помойте с мылом;

Тщательно мойте руки с мылом и водой после возвращения с улицы, из туалета, контактов с посторонними людьми, перед едой;

Постарайтесь не дотрагиваться до лица грязными руками. Если необходимо дотронуться до лица предварительно воспользуйтесь дезинфицирующим средством либо помойте руки с мылом;

Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь;

Не пожимайте руки и не обнимайтесь в качестве приветствия и прощания;

Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка);

Старайтесь соблюдать дистанцию и держитесь от людей на расстоянии как минимум 1 метра, особенно если у них кашель, насморк или другие признаки заболевания;

Не посещайте общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий;

Старайтесь избегать передвигаться на общественном транспорте в час пик;

Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2–3 часа;

Не допускайте заниматься самолечением;

БОЛЕЙТЕ ДОМА

При первых, даже слабых, признаках болезни (кашель, насморк, температура) оставляйте ребенка дома и вызывайте врача. Так выше шанс перенести болезнь в легкой форме и не допустить распространения вируса.