

ПАМЯТКА по профилактике КОВИД-19 для учащихся и родителей.

ПАМЯТКА

по предупреждению инфицирования

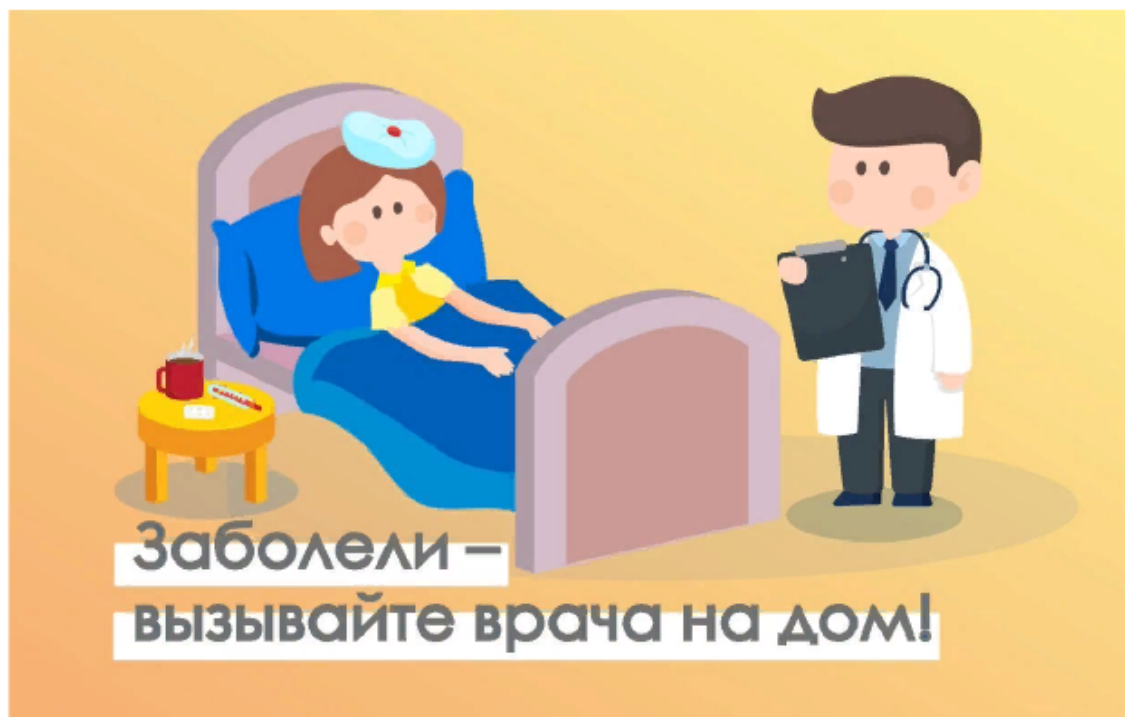
Covid-19 для школьников

Чаще мойте руки с мылом, а если отсутствует такая возможность, то пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками;
Соблюдайте безопасное расстояние – в общественных местах необходимо находиться не ближе одного метра друг к другу;
Ограничить приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия;
Ведите здоровый образ жизни – полноценный сон, физическая активность, употребление продуктов, богатых белками, витаминами и минеральными веществами;

Обеспечивайте защиту дыхательным органам ношением специальной маски – в зависимости от конструкции её нужно менять спустя 2, 4 или 6 часов;



При возникновении симптомов Ковид-19 (повышенная температура – 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) оставайтесь дома и незамедлительно обратитесь к врачу.



ПАМЯТКА

родителям по профилактике коронавирусной инфекции

Для защиты своего ребенка родителям необходимо знать способы передачи коронавируса, основные симптомы заболевания, а также меры профилактики коронавирусной инфекции.

Способы передачи коронавирусной 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 коронавирусной инфекции:

- * высокая температура тела (выше $37,2^{\circ}$);
- * 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 коронавирусной инфекции

