

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 43 «РЯБИНУШКА» ГОРОДА
ПЯТИГОРСКА**

ПОЛНОЕ НАИМЕНОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ

**ПАМЯТКА
для родителей по профилактике коронавирусной
инфекции COVID-19**

Коронавирусы — это семейство вирусов, которые преимущественно поражают животных, но в некоторых случаях могут передаваться человеку. Обычно заболевания, вызванные коронавирусами, протекают в легкой форме, не вызывая тяжелой симптоматики. Согласно современным данным, источником коронавирусной инфекции, вызванной этими видами вирусов, животные — кошки, собаки, хомяки и прочие — быть не могут.

Способы передачи

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

Основные симптомы

- высокая температура тела
- 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

Осложнения, которые может вызывать коронавирус

- Синусит
- Отит

- Бронхит
- Пневмония
- Миокардит (воспаление сердечной мышцы)
- Сепсис
- Проблемы с ЖКТ (у детей)

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ:

- 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.

- Планируя отпуск заранее выясните неблагополучные по коронавирусу страны и откажитесь от их посещения.

Если вы побывали на территории одной из неблагополучных по коронавирусу стран в последние несколько недель, то необходимо провести **14 дней в режиме самоизоляции** — не ходить на работу, в больницу и даже за продуктами. Такой режим обязателен даже если у вас отсутствуют симптомы заболевания! Если же вы почувствовали недомогание — срочно вызывайте врача на дом, обязательно предупредив, что вы вернулись из страны неблагополучной по коронавирусу.

Если у вашего родственника или человека, с которым вы недавно встречались выявили коронавирус – позвоните своему руководителю, не выходите из дома и

вызовите врача на дом указав, данные родственника/человека, заболевшего коронавирусом.

Перед тем как идти на работу оцените свое состояние здоровья и измерьте температуру. Если температура высокая позвоните своему руководителю, останьтесь дома и позвоните врачу объяснив ситуацию.

Если на работе вы почувствовали себя заболевшим, появились признаки заболевания: кашель, боль в горле, насморк и т.д. Немедленно сообщить своему непосредственному руководителю.

Разработал – старший воспитатель Лысакова Е.В.