

Памятка для родителей

# Защитите детей от новой коронавирусной инфекции

Для защиты своего ребенка  
**необходимо знать:**

- способы передачи коронавируса
- основные симптомы заболевания
- меры профилактики коронавирусной инфекции



## Способы передачи коронавирусной инфекции

- воздушно-капельный – при кашле, чихании, разговоре;
- воздушно-пылевой – с пылевыми частицами в воздухе;
- контактно-бытовой – через рукопожатия, предметы обихода.

## Инкубационный период – 2-14 дней.

## Основные симптомы коронавирусной инфекции

- высокая температура тела;
- кашель – сухой или с небольшим количеством мокроты;
- одышка, ощущения сдавленности в грудной клетке;
- повышенная утомляемость, слабость;
- боль в мышцах, боль в горле;
- заложенность носа, чихание.

## Редкие симптомы

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

## Меры профилактики коронавирусной инфекции

- 1. Избегайте близких контактов** и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ – кашель, чихание, выделения из носа.
- 2. Закрывайте рот и нос при чихании и кашле одноразовым платком или салфеткой.** Сразу после использования выбросьте салфетку, обработайте руки дезинфицирующим средством либо помойте с мылом.
- 3. Тщательно мойте руки с мылом и водой** после возвращения с улицы, из туалета, контактов с посторонними людьми, перед едой.
- 4. Не дотрагивайтесь до лица грязными руками.** Если необходимо дотронуться до лица предварительно воспользуйтесь дезинфицирующим средством или вымойте руки с мылом.

- 5. Регулярно дезинфицируйте** телефоны, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.
- 6. Не пожимайте руки и не обнимайтесь** в качестве приветствия и прощания.
- 7. Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены** (полотенце, зубная щетка).
- 8. Соблюдайте дистанцию и держитесь от людей на расстоянии как минимум 1.5 метра**, особенно если у них кашель, насморк или другие признаки заболевания.
- 9. При посещении общественных мест используйте защитную маску и перчатки**, меняя их каждые 2-3 часа.
- 10. В общественном транспорте обязательно используйте средства индивидуальной защиты**, избегайте пользование транспортом в час пик.

## **Как защитить ребенка от коронавируса**

### **Обучите ребенка личной гигиене:**

- правильно закрывать рот и нос во время кашля и чихания; правильно мыть руки и лицо;
- обеспечьте ребенка защитными масками, контролируйте их смену каждые 2-3 часа при посещении мест массового скопления людей (кинотеатры, торговые центры и др.);
- объясните ребенку, что нельзя прикасаться невымытыми руками к лицу – глазам, носу, рту.

### **Научите мыть руки**

- **следите, чтобы ребенок мыл руки с мылом регулярно:** после каждого выхода на улицу, посещения туалета, перед приемом пищи, после кашля или чихания;
- **мытьё рук должно продолжаться не менее 40 секунд**, контролируйте намыливание всех поверхностей рук и межпальцевых промежутков;
- при невозможности вымыть руки, **научите ребенка пользоваться кожными антисептиками.**

## При первых признаках заболевания оставляйте ребенка дома

- При первых, даже слабых, признаках болезни (кашель, насморк, повышенная температура) **оставляйте ребенка дома**. Так выше шанс перенести болезнь в легкой форме и не допустить распространения вируса.
- Немедленно обращайтесь к врачу.

## Организируйте прогулки и досуг детей

- Гулять с детьми желательно на собственных приусадебных участках и площадках, находящихся в индивидуальном пользовании.
- При прогулках в парке или во дворе максимально исключите общение с другими взрослыми и детьми, придерживайтесь расстояния между людьми 1,5-2 м.
- Перед выходом из дома объясните ребенку, что **нельзя прикасаться руками** к лицу и к каким-либо предметам: дверным ручкам, поручням и перилам, стенам, кнопкам лифта, игрушкам и др.
- После возвращения домой необходимо обработать руки дезинфицирующим средством, снять одежду, тщательно с мылом помыть руки и другие открытые участки кожи, особо обратив внимание на лицо, прополоскать рот, аккуратно промыть нос.
- Регулярно проветривайте помещение, где играют дети, **не реже 1 раза в день** проводите влажную уборку с применением дезинфицирующих средств, обрабатывайте игрушки.

**! Родители сами должны соблюдать правила личной гигиены и стать хорошим примером для детей!**



ГКУЗ НСО  
«Региональный центр  
медицинской профилактики»  
[www.rcmp-nso.ru](http://www.rcmp-nso.ru)

