

**Памятка для родителей: «Как уберечь себя и детей от заражения.
Правило поведения в условиях пандемии коронавируса»**

**Рекомендации родителям для предупреждения и распространения
COVID-19**

1. Главное, что нужно сделать родителям - *провести беседу с детьми на тему опасности заражения и важности профилактики коронавируса*. Расскажите детям о профилактике коронавируса в доступной для их возраста форме. Объясните детям, как распространяются микробы, и почему важна хорошая гигиена рук и лица. При вынужденном выходе из квартиры объясните ребенку, что за пределами квартиры нельзя прикасаться руками к лицу, глазам, рту, носу.
2. *Придерживайтесь здорового образа жизни* (полноценный сон, здоровая пища, богатая белками, витаминами и минеральными веществами, физическая активность, здоровый режим дня). Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекциям. Это комплексное повышение иммунитета для детей и взрослых. Пейте больше жидкости.
3. *По возможности следует избегать посещения с детьми любых общественных мест*: места общего питания, торговли, развлекательных центров и т.д. Избегайте с детьми любых массовых скоплений людей.
4. *Во время прогулки с ребенком желательно избегать любых контактов*. Не собирайтесь компаниями для игр, держите социальную дистанцию 1,5-2 метра.
5. *По возможности пользуйтесь дистанционными способами общения*.
6. *Вместе с ребенком составьте распорядок дня на каждый день этих длительных каникул* и контролируйте занятость ребенка.

Соблюдение личной гигиены

1. Соблюдайте личную гигиену, особенно гигиены рук. *Чаще и тщательней мойте руки водой с мылом*. Уделите особое внимание тщательному намыливанию (не менее 20 секунд). А так же рекомендуется пользоваться антисептическими средствами.
2. *Регулярно обрабатывайте свой телефон, планшет антисептическим средством*.
3. Постарайтесь *ограничить приветственные рукопожатия, поцелуи в щеку и объятия при встречах*.
4. Регулярно *делайте влажную уборку своего жилого помещения и проветривание*.
5. *Обязательно пользуйтесь индивидуальными средствами защиты в местах общественного пользования*: медицинскими масками, перчатками.

На использовании масок, уважаемые родители, хотела бы сделать акцент.



Используйте **одноразовую** медицинскую маску, когда находитесь в общественном транспорте, в закрытых помещениях с людьми, в местах массового скопления людей.

Роспотребнадзор дает следующие рекомендации о том, как носить медицинскую маску:

- Аккуратно закройте нос и рот медицинской маской и закрепите её, чтобы уменьшить зазор между лицом и маской.
- Не прикасайтесь к маске руками во время её ношения, а если всё-таки прикосновение произошло, или вам необходимо снять маску, то после этого обязательно вымойте руки с мылом.
- После того, как маска станет влажной или загрязнённой, снимите использованную маску, помойте руки и наденьте новую чистую и сухую медицинскую маску.
- Не используйте повторно одноразовые маски! После каждого использования их необходимо выбрасывать и/или утилизировать сразу после снятия.

Одноразовая медицинская маска, при правильном использовании – это защита ваших органов дыхания, это надёжный и эффективный метод снижения риска заражения и предотвращения распространения гриппа, коронавируса и других возбудителей ОРВИ.

Будьте здоровы!



Автор: Голованушкина М.С.