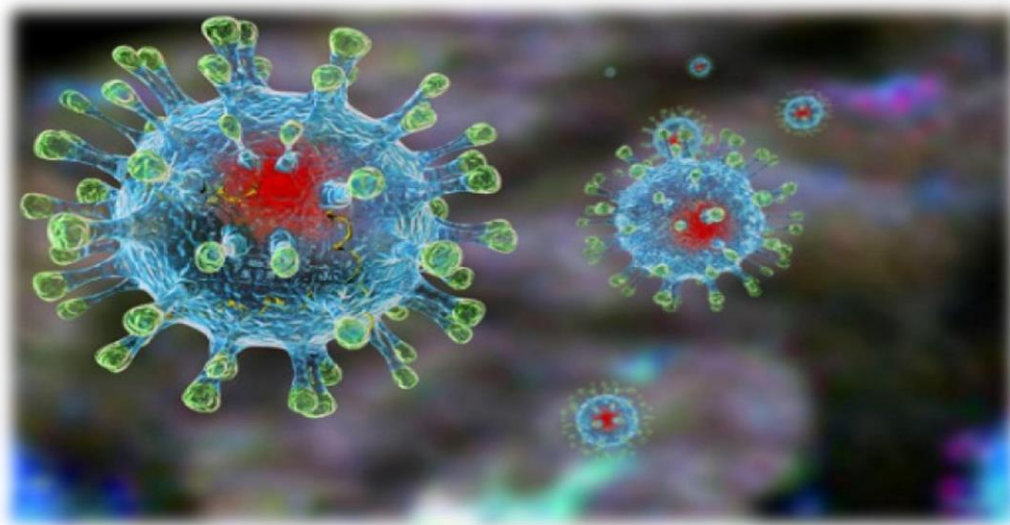


Рекомендации для родителей и их детей по профилактике коронавирусной инфекции



Коронавирусная инфекция (COVID-19) — острое инфекционное заболевание, вызываемое новым штаммом коронавируса SARS CoV-2 с аэрозольно-капельным и контактно-бытовым механизмом передачи. Чтобы снизить риск заражения, необходимо соблюдать меры предосторожности и профилактики.

1. Как можно реже бывайте в людных местах (торговые центры, транспорт, кафе). Посещая их, держите безопасную дистанцию – 1,5 метра.



2. Держитесь от людей на расстоянии как минимум 1 метра, особенно если у них кашель, насморк и повышенная температура.
3. При кашле и чихании прикрывайте рот и нос салфеткой или сгибом локтя; сразу выкидывайте салфетку в контейнер для мусора с крышкой и обрабатывайте руки спиртосодержащим антисептиком или мойте их водой с мылом.



4. Регулярно обрабатывайте руки спиртосодержащим средством или мойте их с мылом.

5. По возможности, не трогайте руками глаза, нос и рот.

6. Старайтесь не прикасаться руками к перилам, дверным ручкам, кнопкам лифта и другим предметам и поверхностям в общественных местах.

7. Откажитесь от приветственных рукопожатий, поцелуев и объятий.



- 7. Надевайте одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте**
- 8. Если вы почувствовали себя плохо, оставайтесь дома до выздоровления, даже если у вас легкие симптомы заболевания, например, головная боль или небольшой насморк.**



9. Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.
10. Почаще делайте влажную уборку.
11. По возможности, обрабатывайте помещение бактерицидными ультрафиолетовыми лампами
12. Ведите здоровый образ жизни: высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физическими упражнениями.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!
Берегите себя и своих детей!

