



7 шагов по профилактике коронавирусной инфекции

COVID-19

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

1

Воздержитесь от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик.

2

Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2-3 часа.

3

Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).

4

Мойте руки с мылом и водой тщательно после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми.

5

Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.

6

Ограничьте по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия.

7

Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка).

COVID-19



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ПЕРИОД ЭПИДЕМИИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



1. На период ограничительных мероприятий необходимо исключить либо максимально ограничить контакты детей



2. Для максимального снижения риска инфицирования детям лучше оставаться дома. При этом необходимо регулярно проветривать помещение, не реже 1 раза в день проводить влажную уборку с применением дезинфицирующих средств. Важно сразу провести дезинфекцию помещения, а также предметов, упаковки продуктов после доставки их домой.



3. Рекомендуется ограничить посещение каких-либо учреждений, объектов общественного питания, торговли, образовательных и развлекательных центров, а также других мест общественного пользования.



4. К местам общественного пользования, которые не рекомендуется посещать, относятся детские площадки дворов и парков.



5. Гулять с детьми можно на собственных приусадебных участках и площадках, находящихся в индивидуальном пользовании.



6. Посещение лесопарковых зон возможно только при исключении общения с другими взрослыми и детьми, при отсутствии вокруг других отдыхающих.



7. Перед вынужденным выходом из квартиры ребенку по возможности нужно объяснить, что за пределами квартиры нельзя прикасаться руками к лицу и каким-либо предметам: дверным ручкам, поручням и перилам, стенам, кнопкам лифта и др.



8. 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.

9. Следует помнить, что при достаточной влажности и невысокой температуре коронавирус может сохранять жизнеспособность в течение длительного времени, до 3 суток и более. У некоторых людей, независимо от возраста, вирус может давать легкую или стертую форму заболевания.



Рекомендации по профилактике коронавируса

COVID-19

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

1

Максимально ограничьте общение с другими людьми. Не ходите в гости к пожилым родственникам, родителям, не отправляйте к ним Ваших детей, которые могут быть источником инфекции.

2

Объясните своим пожилым родителям и убедите их о необходимости оставаться дома. Обеспечьте их всем необходимым, чтобы им не нужно было вовсе выходить из дома.

3

Рекомендуем избегать места скопления людей, по возможности ограничить посещение кинотеатров, театров, ресторанов, объектов общественного питания.

4

Не обращайтесь к врачам без острой необходимости, сейчас не время для плановых медосмотров и консультаций! Если нужно обратиться в поликлинику или больницу, надевайте маску.

5

Мойте чаще руки или используйте дезинфицирующие средства. Не трогайте лицо руками. Чихайте и кашляйте только в платок или сгиб локтя.

6

Если у Вас появились признаки простуды, не бегите сразу в поликлинику. Оставайтесь дома и лечите как обычную простуду – пейте больше жидкости и принимайте жаропонижающие. При ухудшении состояния позвоните своему врачу или вызывайте скорую помощь.

7

Не паникуйте. Паника – это стресс, который приводит к истощению организма и делает его более чувствительным к инфекциям и заболеваниям.

Выполняя эти простые правила Вы можете сохранить жизнь и здоровье себе и своим близким.

COVID-19