

О рекомендациях родителям на период эпидемии короновирусной инфекции

На период ограничительных мероприятий необходимо исключить, а если такое невозможно, то максимально ограничить контакты детей. Для максимального снижения риска заболеть, детям лучше оставаться дома, при этом регулярно проветривать помещение, не реже 1раза в день проводить влажную уборку с применением дезинфицирующих средств. Нужно полностью исключить посещение мест общественного питания, торговли, развлекательных центров, детских площадок, дворов, парков.Посещение лесопарковых зон возможно только при исключении общения с другими взрослыми и детьми. Перед вынужденным выходом из квартиры ребенку нужно объяснить, что за пределами квартиры нельзя прикасаться руками к лицу, дверным ручкам, кнопкам лифта и др.После возвращения домой

необходимо снять одежду, тщательно с мылом помыть руки и открытые участки кожи, особо обратив внимание на лицо, прополоскать рот, аккуратно промыть нос (не глубоко). Следует помнить, что при достаточной влажности и не высокой температуре коронавирусу может сохраняться жизнеспособность в течении длительного времени, до 3 суток и более. У некоторых людей, независимо от возраста вирус может давать легкую или скрытую форму заболевания. Именно такие люди наиболее часто становятся источником заболевания.

От COVID-19 нет специфического лечения, но если у вас хороший иммунитет, организм справится. Высыпайтесь, ешьте больше продуктов богатых белками, витаминами и минералами. Занимайтесь физкультурой.

Ведите здоровый образ жизни !

Профилактика коронавируса в семье, а также требования к организации учебы и быта в условиях современных опасностей.

У коронавируса нет каких-либо специфических методов профилактики - все то же как при гриппе и ОРВИ. Известно, что вирус передается не только воздушно-капельным путем, но и воздушно-пылевым, контактным, фекально-оральным способом. Можно заразиться через грязную посуду, при приготовлении инфицированной пищи - мяса, морепродуктов. При температурной обработке вирус погибает, употреблять их в пищу - безопасно, но кто готовил, имел контакт с сырыми продуктами, может заболеть. Чтобы защититься от коронавируса, Роспотребнадзор и врачи инфекционисты советуют: чаще мыть руки с мылом или протирать дезинфицирующими средствами или спирто-содержащими средствами. Спирт уничтожает вирусы на поверхности кожи.

Перед тем как выйти на улицу:

1. Наденьте одежду с длинным рукавом.
2. Если у вас есть маска – наденьте ее непосредственно перед выходом из дома.
3. Соберите волосы, не надевайте украшения .
4. Не трогайте свое лицо, пока не помоеете руки.
5. Старайтесь не платить наличными ,если вы их трогаете - хорошо дезинфицируйте руки.
6. Старайтесь не пользоваться общественным транспортом.
7. Мойте руки каждый раз когда соприкасаетесь с поверхностями или дезинфицируйте гелем.
8. При чихании и кашле всегда это делайте в локоть, а не в ладоши или в воздух. Соблюдайте дистанцию от людей (1,5-2 метра).
9. Берите с собой одноразовые салфетки, используйте их чтобы защитить соприкосновения рук с поверхностями.