Памятка родителям
по профилактике и раннему выявлению COVID-19

1. Каждый день опрашивайте своего ребенка о его самочувствии, наблюдайте за ним.

2. Предупредите своего ребенка, что в случае ухудшения самочувствия он должен сразу поставить в известность либо родителя (если находится дома), либо педагогического работника (если находится в ОО).

3. Познакомьте ребенка с правилами профилактики заболевания, соблюдения личной гигиены: обязательно мытье рук после посещения туалетных комнат, прихода с улицы; обработка рук дезинфицирующими растворами в школе и дома; использование одноразовых платков при чихании и кашле; соблюдение социальной дистанции.

4. В случае заболевания при появлении симптомов COVID-19 у вас или ребенка (повышенная температура - выше 37,1; кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты), одышка; ощущение сдавленности в грудной клетке; повышенная утомляемость; боль в мышцах; боль в горле; заложенность носа; чихание; кишечные расстройства) оставайтесь дома (если симптомы выявлены у вас) или оставьте дома ребенка (если симптомы выявлены у него) и немедленно обратитесь к врачу.

5. Не пускайте ребенка с признаками заболевания в школу при первых, даже слабых, признаках болезни. Так выше шанс перенести болезнь в легкой форме.

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

7. Пользуйтесь одноразовой медицинской маской в общественных местах.

8. Не пожимайте руки и не обнимайтесь при встрече с людьми. Объясните детям об опасности в период распространения инфекции объятий, рукопожатий.

9. Проводите дезинфекцию гаджетов своих и ребенка.

10. Постарайтесь минимизировать посещение общественных мест, торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий. В случае необходимости посещения не забывайте надевать медицинскую маску и перчатки.

11. Ведите здоровый образ жизни- полноценный сон, физическая активность, употребление продуктов, богатых белками, витаминами и минеральными веществами- и приучайте к нему своих детей. Будьте здоровы!