

ПАМЯТКА

родителям по профилактике новой коронавирусной инфекции COVID-19

Для защиты своего ребенка родителям необходимо знать способы передачи коронавируса, основные симптомы заболевания, а также меры профилактики коронавирусной инфекции.

Способы передачи коронавирусной инфекции

- ✓ воздушно-капельным путём (при кашле, чихании, разговоре);
- ✓ воздушно-пылевым путём (с пылевыми частицами в воздухе);
- ✓ контактно-бытовым путём (через рукопожатия, предметы обихода);

Основные симптомы коронавирусной инфекции

- ✓ высокая температура тела;
- ✓ кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты);
- ✓ одышка, ощущения сдавленности в грудной клетке;
- ✓ повышенная утомляемость;
- ✓ боль в мышцах, боль в горле;
- ✓ заложенность носа, чихание.

Редкие симптомы

- ✓ головная боль, озноб;
- ✓ кровохарканье;
- ✓ диарея, тошнота, рвота.

Меры профилактики коронавирусной инфекции

1. Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
2. Закрывайте рот и нос при чихании и кашле. Используйте для этого платок или салфетку, а не собственную ладонь. После чихания / кашля обработайте руки дезинфицирующим средством либо помойте с мылом.
3. Тщательно мойте руки с мылом и водой после возвращения с улицы, из туалета, контактов с посторонними людьми, перед едой.
4. Постарайтесь не дотрагиваться до лица грязными руками. Если необходимо дотронуться до лица предварительно воспользуйтесь дезинфицирующим средством либо помойте руки с мылом.
5. Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.
6. Не пожимайте руки и не обнимайтесь в качестве приветствия и прощания.
7. Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка).
8. Старайтесь соблюдать дистанцию и держитесь от людей на расстоянии как минимум 1.5 метра, особенно если у них кашель, насморк или другие признаки заболевания.
9. Не посещайте общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий.
10. Старайтесь избегать передвигаться на общественном транспорте в час пик.
11. Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2–3 часа.

Как защитить ребенка от коронавируса

Обучите ребенка личной гигиене:

- ✓ научите ребенка правильно закрывать рот и нос во время кашля и чихания;
- ✓ объясните, как нужно правильно мыть руки и лицо;
- ✓ обеспечьте ребенка масками;
- ✓ перед вынужденным выходом из дома объясните ребенку, что нельзя прикасаться руками к лицу и к каким-либо предметам: дверным ручкам, поручням и перилам, стенам, кнопкам лифта и др.

Проверяйте мытье рук

- ✓ следите, чтобы ребенок мыл руки с мылом регулярно: после каждого выхода на улицу, посещения туалета, и даже после кашля или чихания.

Болейте дома

- ✓ при первых, даже слабых, признаках болезни (кашель, насморк, температура) оставляйте ребенка дома. Так выше шанс перенести болезнь в легкой форме и не допустить распространения вируса.

Родители также должны соблюдать правила личной гигиены, что послужит хорошим примером для детей.

Рекомендации родителям по профилактике коронавирусной инфекции

- ✓ Для снижения риска инфицирования коронавирусом необходимо исключить, а, если такое невозможно, то максимально ограничить контакты детей.
- ✓ 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.
- ✓ Гулять с детьми желательно на собственных приусадебных участках и площадках, находящихся в индивидуальном пользовании.
- ✓ Посещение лесопарковых зон возможно только при исключении общения с другими взрослыми и детьми, при отсутствии вокруг других отдыхающих. Придерживаться расстояния между людьми 1.5-2 м.
- ✓ Перед выходом из дома ребенку нужно объяснить, что нельзя прикасаться руками к лицу и к каким-либо предметам: дверным ручкам, поручням и перилам, стенам, кнопкам лифта и др.
- ✓ 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.
- ✓ 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 лёгкую или стертую форму заболевания. Именно такие люди наиболее часто становятся источником заболевания.

Разработал



Голышева А.А.

ПАМЯТКА

работнику по профилактике коронавирусной инфекции COVID-19

Коронавирусы — это семейство вирусов, которые преимущественно поражают животных, но в некоторых случаях могут передаваться человеку. Обычно заболевания, вызванные коронавирусами, протекают в легкой форме, не вызывая тяжелой симптоматики. Согласно современным данным, источником коронавирусной инфекции, вызванной этими видами вирусов, животные — кошки, собаки, хомяки и прочие — быть не могут.

Способы передачи

- воздушно-капельным путём (при кашле, чихании, разговоре)
- воздушно-пылевым путём (с пылевыми частицами в воздухе)
- контактно-бытовым путём (через рукопожатия, предметы обихода)

Основные симптомы

- высокая температура тела
- кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты)
- одышка
- ощущения сдавленности в грудной клетке
- повышенная утомляемость
- боль в мышцах
- боль в горле
- заложенность носа
- чихание

Редкие симптомы

- головная боль
- озноб
- кровохарканье
- диарея
- тошнота, рвота

Осложнения, которые может вызывать коронавирус

- Синусит
- Отит
- Бронхит
- Пневмония
- Миокардит (воспаление сердечной мышцы)
- Сепсис
- Проблемы с ЖКТ (у детей)

Меры профилактики коронавирусной инфекции:

- Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
- Закрывайте рот и нос при чихании и кашле. Используйте для этого платок или салфетку, а не собственную ладонь. После чихания/кашля обработайте руки дезинфицирующим средством либо помойте с мылом.
- Тщательно мойте руки с мылом и водой после возвращения с улицы, из туалета, контактов с посторонними людьми, перед едой.
- Постарайтесь не дотрагиваться до лица грязными руками. Если необходимо дотронуться до лица предварительно воспользуйтесь дезинфицирующим средством либо помойте руки с мылом.
- Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.
- Не пожимайте руки и не обнимайтесь в качестве приветствия и прощания.
- Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка).
- Старайтесь соблюдать дистанцию и держитесь от людей на расстоянии как минимум 1 метра, особенно если у них кашель, насморк или другие признаки заболевания
- Не посещайте общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий.
- Старайтесь избегать передвигаться на общественном транспорте в час пик
- Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2–3 часа.
- Планируя отпуск заранее выясните неблагополучные по коронавирусу страны и откажитесь от их посещения.

Если вы побывали на территории одной из неблагополучных по коронавирусу стран в последние несколько недель, то необходимо провести 14 дней в режиме самоизоляции — не ходить на работу, в больницу и даже за продуктами. Такой режим обязателен даже если у вас отсутствуют симптомы заболевания! Если же вы почувствовали недомогание — срочно вызывайте врача на дом, обязательно предупредив, что вы вернулись из страны неблагополучной по коронавирусу.

Если у вашего родственника или человека, с которым вы недавно встречались выявили коронавирус – позвоните своему руководителю, не выходите из дома и вызовите врача на дом указав, данные родственника/человека, заболевшего коронавирусом.

Перед тем как идти на работу оцените свое состояние здоровья и измерьте температуру. Если температура высокая позвоните своему руководителю, оставайтесь дома и позвоните врачу объяснив ситуацию.

Если на работе вы почувствовали себя заболевшим, появились признаки заболевания: кашель, боль в горле, насморк и т.д. Немедленно сообщите своему непосредственному руководителю.

Разработал

 | Валентина ИИ |

ПАМЯТКА ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ МАСОК В ПЕРИОД РАСПРОСТРАНЕНИЯ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

В период распространения новой коронавирусной инфекции (Covid-19), гриппа и других возбудителей ОРВИ целесообразно ношение маски в качестве меры профилактики заражения и ограничения распространения инфекции, так эти вирусы передаются от человека к человеку воздушно-капельным путём, когда инфицированные люди говорят, чихают или кашляют.

Как правильно носить маску

- ✓ Маска должна плотно прилегать к лицу и закрывать рот, нос и подбородок при наличии вшитого крепления в области носа, его надо плотно прижать к спинке носа.
- ✓ Если на маске есть специальные складки, расправьте их.
- ✓ Меняйте маску на новую каждые 2-3 часа, маску многоразового использования необходимо постирать с мылом или моющим средством, затем обработать с помощью утюга с функцией подачи пара.
- ✓ Если маска увлажнилась, её следует заменить на новую.
- ✓ После использования одноразовой маски, сразу выбросьте её в урну.
- ✓ После прикосновения к использованной маске вымойте руки с мылом.
- ✓ Повторно использовать одноразовую маску нельзя.
- ✓ Только в сочетании с тщательной гигиеной рук и карантинными мерами использование маски будет максимально эффективно для предотвращения заражения и распространения коронавирусной инфекции.

Когда нужно носить маску

- ✓ Надевайте маску в закрытых помещениях, в местах скопления людей.
- ✓ Надевайте маску, когда ухаживаете за членом семьи с симптомами вирусного респираторного заболевания.
- ✓ Если вы больны, или у вас симптомы вирусного респираторного заболевания, наденьте маску перед тем, как приближаться к людям.
- ✓ Если у вас симптомы вирусного респираторного заболевания и вам необходимо обратиться к врачу, заблаговременно наденьте маску, чтобы защитить окружающих в зоне ожидания.
- ✓ Носите маску, когда находитесь в людных местах, носить маску на безлюдных открытых пространствах нецелесообразно.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ СНИЖАЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ
ЗАРАЖЕНИЯ КОРОНАВИРУСОМ, ГРИППОМ И ДРУГИМИ ОРВИ**

Памятка

по дезинфекции мобильного телефона с целью предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции (Covid-19)

Мобильный телефон, который мы практически не выпускаем из рук (причём в самых разных местах), может являться одним из главных источников бактерий и вирусов – возбудителей самых различных инфекций.

Почему это происходит?

Есть несколько основных причин:

- мобильный телефон часто передаётся из рук в руки и владелец телефона далеко не всегда берёт его только что помытыми руками;
- мобильный телефон при разговоре подносится совсем близко к лицу;
- многие владельцы гаджетов никогда их не чистят, боясь повредить.

Особо важную роль может сыграть мобильный телефон как переносчик возбудителей гриппа, других вирусных респираторных инфекций и, в частности, коронавирусной инфекции COVID-19.

Как избежать инфекции?

Первое: строго соблюдать гигиену рук – после посещения общественных мест и туалета всегда тщательно мыть руки в течение 20 секунд, после чего насухо вытирать их одноразовым бумажным полотенцем. Крайне целесообразно иметь при себе антисептические салфетки или жидкие средства (гели, спреи и др.). Так всегда можно поддерживать чистоту рук даже при отсутствии возможности их вымыть.

Второе: регулярно обрабатывать сам мобильный телефон антисептическими средствами, особенно там, где корпус гаджета соприкасается с лицом. Если есть чехол – то его при обработке нужно снимать и обрабатывать отдельно (а лучше вообще обходиться без него).

Для борьбы с новой коронавирусной инфекцией лучше всего использовать салфетки и гели на основе спирта. Популярный антисептик хлоргексидин больше предназначен для защиты от бактерий, но в крайнем случае можно использовать и его.

Мобильный телефон следует обрабатывать после каждого посещения публичных мест, общественного транспорта и т. д. И обязательно – вечером, после окончания рабочего дня.