

## ПРОФИЛАКТИКА КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

### 5 ПРАВИЛ ПРИ ПОДОЗРЕНИИ НА КОРОНАВИРУСНУЮ ИНФЕКЦИЮ:

1. Оставайтесь дома. При ухудшении самочувствия вызовите врача, проинформируйте его о местах своего пребывания за последние 2 недели, возможных контактах. Строго следуйте рекомендациям врача.
2. Минимизируйте контакты со здоровыми людьми, особенно с пожилыми и лицами с хроническими заболеваниями. Ухаживать за больным лучше одному человеку.
3. Пользуйтесь при кашле или чихании одноразовой салфеткой или платком, прикрывая рот. При их отсутствии чихайте в локтевой сгиб.
4. Пользуйтесь индивидуальными предметами личной гигиены и одноразовой посудой.
5. Обеспечьте в помещении влажную уборку с помощью дезинфицирующих средств и частое проветривание.

## СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ COVID-19:

- высокая температура тела;
- головная боль;
- слабость;
- кашель;
- затрудненное дыхание;
- боли в мышцах;
- тошнота;
- рвота;
- диарея.

### 7 ШАГОВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ:

1. Воздержитесь от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик;
2. Используйте одноразовую медицинскую маску 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)

*Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно - капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.*

*Избегайте трогать руками глаза, нос или рот.*

4. Мойте руки с мылом и водой тщательно после возвращения с улицы, а также контактов с посторонними людьми;
- Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками.*
5. Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь;
- Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.*
6. Ограничьте по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия;
  7. Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка).

### ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

*Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости*

## **ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ**

- Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.*
- Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:*
- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
  - при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
  - при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
  - при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.



повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

### **Будьте здоровы!**



МБДОУ (ясли-сад) №1 «РОМАШКА»



## **Профилактика коронавирусной инфекции**

(буклет для родителей)



Старший воспитатель:  
О.А Пшонник

Красноперекопск, 2020