

Уважаемые родители! Предлагаем вам ознакомиться с несколькими простыми правилами, которые помогут снизить риск заболевания коронавирусной инфекцией.

- На период ограничительных мероприятий необходимо исключить, а если такое невозможно, то максимально ограничить контакты детей.
- 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.
- Нужно полностью исключить посещения детьми каких-либо учреждений, мест общественного питания, торговли, образовательных и развлекательных центров, а также других мест общественного пользования.
- Посещение лесопарковых зон возможно только при исключении общения с другими взрослыми и детьми, при отсутствии вокруг других отдыхающих.
- Перед вынужденным выходом из квартиры ребёнку, по возможности, нужно объяснить, что за пределами квартиры нельзя прикасаться руками к лицу и к каким-либо предметам: дверным ручкам, поручням и перилам, стенам, кнопкам лифта и др. и соблюдать социальную дистанцию не менее 2-х метров.
- После возвращения домой необходимо обработать руки дезинфицирующим средством, снять одежду, тщательно с мылом помыть руки и другие открытые участки кожи, обратив особое внимание на лицо, прополоскать рот, аккуратно промыть нос.



**ПОЛЕЗНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ :**

Единая горячая линия по России  
по вопросам коронавируса:

8-800-2000-112

Единый номер

службы спасения - 112

Скорая медицинская помощь -  
03,103

**Основные меры профилактики коронавирусной инфекции:**

1. Научите ребенка мыть руки, лицо и открытые участки кожи с мылом перед едой, после посещения мест массового скопления людей и посещения общественного транспорта.
2. Если нет возможности помыть руки, покажите, как использовать антисептический гель.
3. Убедите детей не трогать грязными руками глаза, нос, рот.
4. Научите ребенка правильно закрывать рот и нос во время чихания и кашля.
5. Объясните, что необходимо использовать одноразовые салфетки или носовые платки, а также, что необходимо носить маску.
6. На своем примере научите детей протирать влажными антисептическими салфетками предметы, которые были с вами в общественных местах и транспорте (сумки, телефоны, книги и т.д.).
7. Чаще проветривайте помещение.
8. Высыпайтесь и занимайтесь спортом.
9. Пейте только бутилированную воду и ешьте только термически обработанную пищу.
10. Не посещайте с детьми рынков, зоопарков, культурно-массовых мероприятий, мест массового скопления людей и общественный транспорт.
11. Избегайте контактов с лицами, имеющими признаки инфекционных и вирусных заболеваний.
12. Воздержитесь от поездок с детьми в другие регионы и страны.
13. При плохом самочувствии или первых признаках заболевания у вас или ребенка оставайтесь дома и сразу же обращайтесь за медицинской помощью в лечебные организации.

