Памятка

**«Правила личной гигиены при коронавирусной инфекции, гриппе и других ОРВИ»**

Что нужно делать в период активной циркуляции возбудителей гриппа, коронавирусной инфекции и других возбудителей острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) для того, чтобы предотвратить собственное заражение и обезопасить окружающих, если заболели вы?

Возбудители всех этих заболеваний высоко заразны и передаются преимущественно воздушно-капельным путем. При чихании и кашле в воздухе вокруг больного человека распространяются микрокапли его слюны, мокроты и респираторных выделений, которые содержат вирусы. Более крупные капли оседают на окружающих предметах и поверхностях, мелкие-долго находятся в воздухе и переносятся на расстояния до нескольких сот метров, при этом вирусы сохраняют способность к заражению от нескольких часов до нескольких дней.

Основные меры гигиенической профилактики направлены на предотвращение контакта здоровых людей с содержащими вирусы частицами выделений больного человека. Соблюдение следующих гигиенических правил позволит существенно снизить риск заражения или дальнейшего распространения гриппа, коронавирусной инфекции и других ОРВИ.

Как не заразиться.

* Мыть руки после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновения к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике общественного пользования на рабочем месте, перед едой и приготовлением пищи.
* Уделите особое внимание тщательному намыливанию (не менее 20 секунд) и последующему полному осушению рук.
* После возвращения с улицы домой – вымыть руки и лицо с мылом, промыть нос изотоническим раствором соли. Прикасаться к лицу, глазам – только недавно вымытыми руками.
* При отсутствии доступа к воде и мылу, для очистки рук использовать дезинфицирующие средства на спиртовой основе. Или воспользоваться спиртовой салфеткой, при необходимости прикосновения к глазам или носу.
* Надевать одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте. Менять маску на новую надо каждые 2-3 часа, повторно использовать маску нельзя.
* Отдавать предпочтение гладким прическам, когда вы находитесь в местах скопления людей, распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают рис инфицирования.
* Избегать близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющие видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
* Не прикасаться голыми руками к дверным ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных пространствах.
* Ограничить приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия. Чаще проветривать помещения.
* Не пользоваться общими полотенцами.

Как не заразить окружающих

* Минимизировать контакты со здоровыми людьми (приветственные рукопожатия, поцелуи).
* Если вы испытываете недомогание, но вынуждены общаться с другими людьми или пользоваться общественным транспортом – использовать одноразовую маску, обязательно меняя ее на новую каждый час.
* При кашле или чихании обязательно прикрывать рот, по возможности – одноразовым платком , если его нет – локтевым сгибом.
* Пользоваться только личной или одноразовой посудой.
* Изолировать от домочадцев свои предметы личной гигиены: зубную щетку, мочалку, полотенца.
* Проводить влажную уборку дома ежедневно, включая обработку дверных ручек, выключателей, панелей управления оргтехникой.

**Памятка родителям**

**по профилактике коронавирусной инфекции**

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 путем (при кашле, чихании, разговоре);
* воздушно-пылевым путем (с пылевыми частицами в воздухе);
* контактно-бытовым путем (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 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 течении длительного времени, до 3 суток и более. У некоторых людей, независимо от возраста, вирус может давать легкую или стертую форму заболевания. Именно такие люди часто становятся источником заболевания.