

# ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ И ДЕТЕЙ ОТ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

## Способы передачи короновиральной инфекции

- ✓ воздушно-капельный – при кашле, чихании, разговоре;
- ✓ воздушно-пылевой – с пылевыми частицами в воздухе;
- ✓ контактно-бытовой – через рукопожатия, предметы обихода.

Инкубационный период – 2-14 дней.

## Основные симптомы короновиральной инфекции

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

Редкие симптомы: головная боль; озноб; кровохарканье; диарея; тошнота; рвота.

## Меры профилактики короновиральной 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 одноразовым платком или салфеткой. Сразу после использования выбросьте салфетку, 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.
- ✓ Не дотрагивайтесь до лица грязными руками. Если необходимо дотронуться до лица предварительно воспользуйтесь дезинфицирующим средством или вымойте руки с мылом.
- ✓ Регулярно дезинфицируйте телефоны, 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).
- ✓ Соблюдайте дистанцию и держитесь от людей на расстоянии как минимум 1.5 метра, особенно если у них кашель, насморк или другие признаки заболевания.
- ✓ При посещении общественных мест используйте защитную маску и перчатки, меняя их каждые 2-3 часа.
- ✓ В общественном транспорте обязательно используйте средства индивидуальной защиты, избегайте пользование транспортом в час пик.

## Как защитить ребенка от коронавируса

### Обучите ребенка личной гигиене

- ✓ правильно закрывать рот и нос во время кашля и чихания;
- ✓ правильно мыть руки и лицо;
- ✓ обеспечьте ребенка защитными масками, контролируйте их смену каждые 2-3 часа при посещении мест массового скопления людей (кинотеатры, торговые центры и др.);
- ✓ объясните ребенку, что нельзя прикасаться немытыми руками к лицу – глазам, носу, рту.

### Научите мыть руки

- ✓ следите, чтобы ребенок мыл руки с мылом регулярно: после каждого выхода на улицу, посещения туалета, перед приемом пищи, после кашля или чихания;
- ✓ мытье рук должно продолжаться не менее 40 секунд, контролируйте намыливание всех поверхностей рук и межпальцевых промежутков;
- ✓ при невозможности вымыть руки, научите ребенка пользоваться кожными антисептиками.

## При первых признаках заболевания оставляйте ребенка дома

- ✓ При первых, даже слабых, признаках болезни (кашель, насморк, повышенная температура) **оставляйте ребенка дома**. Так выше шанс перенести болезнь в легкой форме и не допустить распространения вируса.
- ✓ **Немедленно обращайтесь к врачу.**

## Организируйте прогулки и досуг детей

- ✓ При прогулках в парке или во дворе максимально исключите общение с другими взрослыми и детьми, придерживайтесь расстояния между людьми 1,5-2 м.
- ✓ Перед выходом из дома объясните ребенку, что нельзя прикасаться руками к лицу и к каким-либо предметам: дверным ручкам, поручням и перилам, стенам, кнопкам лифта, игрушкам 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.
- ✓ Регулярно проветривайте помещение, где играют дети, не реже 1 раза в день проводите влажную уборку с применением дезинфицирующих средств, обрабатывайте игрушки.

**Родители сами должны соблюдать правила личной гигиены и стать хорошим примером для детей!**

Информацию подготовила Закирова Н.А.,  
медицинская сестра Центра «ЛОГОС»