

# ПАМЯТКА

## по профилактике COVID-19 для школьников



**Коронавирусы-** вызывают у человека респираторные заболевания разной тяжести. Основным источником инфекции является больной человек. Передача инфекции осуществляется воздушно-капельным, воздушно-пылевым и контактным путями. Воздушно-капельный путь реализуется при кашле, чихании и разговоре на близком расстоянии менее 2,0 м. Контактная передача коронавируса осуществляется при рукопожатии и других видах непосредственного контакта с больным человеком, а также через пищевые продукты, поверхности и предметы, на которых присутствует возбудитель.

Коронавирус способен сохранять жизнеспособность во внешней среде до 3-х суток. С момента заражения до первых симптомов заболевания в среднем проходит от 5-ти до 7-ми суток (от 2-х до 14-ти суток). Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа: повышение температуры тела, сухой кашель, одышка, утомляемость, боль в горле, насморк, снижение обоняния, покраснение глаз, понос. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста. Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом.

### Часто мойте руки с мылом!



Гигиена рук-это важная мера профилактики распространения коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками (не менее 75,0% этилового спирта).

## **Соблюдайте социальную дистанцию и противовирусный этикет!**

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5-2,0 метров от больных. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Коронавирус распространяется этими путями. Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. Избегая поездок в общественном транспорте, посещений многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

## **Ведите здоровый образ жизни!**

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

## **Защищайте органы дыхания с помощью медицинской маски!**

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса. Одноразовые маски могут иметь разную конструкцию, но должны меняться каждые 2-3 часа, либо незамедлительно при увлажнении и загрязнении. При снятии маски необходимо избегать контакта ее наружной поверхности с кожей лица. При снятии маску необходимо свернуть таким образом, чтобы наружная поверхность маски оказалась внутри. Использованные маски помещают в полиэтиленовый пакет, который необходимо герметично закрыть.



Многоразовые маски (ватно-марлевые) после использования следует кипятить в мыльном растворе 15 минут. После полоскания в проточной воде и высушивания возможно ее повторное использование.

**В случае заболевания ОРВИ оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу! Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.**