

**Памятка родителям  
по профилактике и раннему выявлению COVID-19**

- 1.** Каждый день спрашивайте своего ребенка о его самочувствии, наблюдайте за ним.
- 2.** Предупредите своего ребенка, что в случае ухудшения самочувствия он должен сразу поставить в известность либо родителя (если находится дома), либо педагогического работника (если находится в ОО).
- 3.** Познакомьте ребенка с правилами профилактики заболевания, соблюдения личной гигиены: обязательно мытье рук после посещения туалетных комнат, прихода с улицы; обработка рук дезинфицирующими растворами в школе и дома; использование одноразовых платков при чихании и кашле; соблюдение социальной дистанции.
- 4.** В случае заболевания при появлении симптомов COVID-19 у вас или ребенка (повышенная температура - выше 37,1; кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты), одышка; ощущение сдавленности в грудной клетке; повышенная утомляемость; боль в мышцах; боль в горле; заложенность носа; чихание; кишечные расстройства) оставайтесь дома (если симптомы выявлены у вас) или оставьте дома ребенка (если симптомы выявлены у него) и немедленно обратитесь к врачу.
- 5.** Не пускайте ребенка с признаками заболевания в школу при первых, даже слабых, признаках болезни. Так выше шанс перенести болезнь в легкой форме.
- 6.** Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
- 7.** Пользуйтесь одноразовой медицинской маской в общественных местах.
- 8.** Не пожимайте руки и не обнимайтесь при встрече с людьми. Объясните детям об опасности в период распространения инфекции объятий, рукопожатий.
- 9.** Проводите дезинфекцию гаджетов своих и ребенка.
- 10.** Постарайтесь минимизировать посещение общественных мест, торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий. В случае необходимости посещения не забывайте надевать медицинскую маску и перчатки.
- 11.** Ведите здоровый образ жизни- полноценный сон, физическая активность, употребление продуктов, богатых белками, витаминами и минеральными веществами- и приучайте к нему своих детей. Будьте здоровы!