

**ПАМЯТКА по предупреждению инфицирования Covid-19 для детей и родителей**

**ГКОУ «Специальная(коррекционная)общеобразовательная школа-интернат № 2»**

**Классный рук. 7 класса: Телятникова Ирина Владимировна**

Чаще мойте руки с мылом, а если отсутствует такая возможность, то пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками; Соблюдайте безопасное расстояние – в общественных местах необходимо находиться не ближе одного метра друг к другу;

Ограничить приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия;

Ведите здоровый образ жизни – полноценный сон, физическая активность, употребление продуктов, богатых белками, витаминами и минеральными веществами;

Обеспечивайте защиту дыхательным органам ношением специальной маски – в зависимости от конструкции её нужно менять спустя 2, 4 или 6 часов;

При возникновении симптомов Ковид-19 (повышенная температура – выше 37,2°; кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты); одышка, ощущения сдавленности в грудной клетке; повышенная утомляемость; боль в мышцах, боль в горле; заложенность носа, чихание) оставайтесь дома и незамедлительно обратитесь к врачу.

**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 путём (при кашле, чихании, разговоре);
- \* воздушно-пылевым путём (с пылевыми частицами в воздухе);
- \* контактно-бытовым путём (через рукопожатия, предметы обихода);

Основные симптомы коронавирусной инфекции:

- \* высокая температура тела (выше 37,2°);
- \* 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: