

Свердловская область  
Горноуральский городской округ  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 4  
622933, Свердловская обл., Пригородный район, с. Лая,  
ул. Зеленая площадь, 2, тел./факс 8(3435) 478830, ou4laya@mail.ru

СОГЛАСОВАНО:  
Председатель Совета ТК  
\_\_\_\_\_ Е.В. Зыкова  
протокол № 1  
от «24» 08 2020г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ СОШ № 4  
\_\_\_\_\_ О.П. Гафурова  
введено в действие приказом № 73/1  
от «25» 08 2020 г.

### Памятка родителям по профилактике коронавируса

Настоящая Памятка по профилактике коронавируса разработана для родителей детей ДОУ и родителей школьников общеобразовательных школ с целью информирования о мерах профилактики новой коронавирусной инфекции (COVID-19), осуществления родителями мероприятий, предупреждающих распространение коронавируса. Памятки распространяются, так как одной из мер профилактики коронавирусной инфекции в образовательных учреждениях (школах, детских садах) является проведение просветительской работы с родителями (законными представителями) обучающихся.

**Рекомендуем:** Памятки по коронавирусу для детей и родителей в картинках

Для проведения профилактической работы предлагаем использовать Памятку для родителей по профилактике новой коронавирусной инфекции, которую рекомендуется разместить на стенде здоровья, либо раздать каждому родителю ДОУ или школы для ознакомления и использования рекомендаций, изложенных в памятке, для защиты себя, своих детей и окружающих в период распространения коронавируса.

В детском саду и школе раздаются Памятки родителям по профилактике коронавируса, в которых в доступном формате изложены способы передачи новой коронавирусной инфекции, ее симптомы, а также основные меры профилактики от распространения инфекции. В памятке даются рекомендации родителям, составленные на основании рекомендаций Роспотребнадзора, о защите ребенка от 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;
- 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 влажную 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 течение длительного времени, до 3 суток и более. У некоторых людей, независимо от возраста, вирус может давать лёгкую или стертую форму заболевания. Именно такие люди наиболее часто становятся источником заболевания.

Разработал \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_