

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 49 города Ставрополя «ФЕЯ»

**Памятка для родителей на тему:
«Как защитить себя от заражения коронавирусом 2019-nCoV»**

Подготовила:

Пурлова А. Н.

г. Ставрополь, 2020 г

Что такое коронавирусы?

Коронавирусы — это семейство вирусов, которые преимущественно поражают животных, но в некоторых случаях могут передаваться человеку. Обычно заболевания, вызванные коронавирусами, протекают в легкой форме, не вызывая тяжелой симптоматики. Однако, бывают и тяжелые формы, такие как ближневосточный респираторный синдром (Mers) и тяжелый острый респираторный синдром (Sars).

Каковы симптомы заболевания, вызванного новым коронавирусом?

- чувство усталости
- затрудненное дыхание
- высокая температура
- кашель и (или) боль в горле

Симптомы во многом сходны со многими респираторными заболеваниями, часто имитируют обычную простуду, могут походить на грипп.

Как передается коронавирус? Как и другие респираторные вирусы, коронавирус распространяется через капли, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает. Кроме того, он может распространяться, когда кто-то касается любой загрязненной поверхности, например, дверной ручки. Люди заражаются, когда они касаются загрязненными руками рта, носа или глаз.

Как защитить себя от заражения коронавирусом?

- 1) Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство.
- 2) Носите с собой дезинфицирующее средство для рук, чтобы в любой обстановке вы могли очистить руки.
- 3) Всегда мойте руки перед едой.
- 4) Будьте особенно осторожны, когда находитесь в людных местах, в системах общественного транспорта. Максимально сократите прикосновения к находящимся в таких местах поверхностям и предметам, и не касайтесь лица.
- 5) Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете, и обязательно утилизируйте их после использования.
- 6) Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие.
- 7) Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку.
- 8) На работе регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульта, дверные ручки и поручни).
- 9) Носите маску, когда находитесь в людных местах. Используйте маску однократно, повторное использование маски недопустимо. Меняйте маску каждые 2-3 часа или чаще. Если маска увлажнилась, ее следует заменить на новую. После использования маски, выбросьте ее и вымойте руки.

Самое важное, что можно сделать, чтобы защитить себя, — это поддерживать чистоту рук и поверхностей.