

Внимание!

Коронавирусная инфекция!

Коронавирусная инфекция – острая респираторно вирусная инфекция с выраженной интоксикацией и преимущественным поражением дыхательной и пищеварительной систем.

Способы передачи коронавирусной инфекции:

- ✓ **воздушно-капельный** – при кашле, чихании, разговоре;
- ✓ **воздушно-пылевой** – с пылевыми частицами в воздухе;
- ✓ **контактно-бытовой** – через рукопожатия, предметы обихода.



Симптомы коронавирусной инфекции:

- ✓ высокая температура тела, озноб;
- ✓ кашель;
- ✓ затрудненное дыхание, боль в грудной клетке;
- ✓ повышенная утомляемость, слабость;
- ✓ боль в мышцах, боль в горле;
- ✓ заложенность носа, чихание;
- ✓ головная боль;
- ✓ диарея, тошнота, рвота.



Как не допустить заражения коронавирусной инфекцией?

- **Поддерживайте чистоту рук** – тщательно мойте руки с мылом и водой или пользуйтесь кожными антисептиками после возвращения из школы, с улицы, из туалета, контактов с посторонними людьми, перед едой.



- **Не дотрагивайтесь до лица грязными руками** – старайтесь не касаться рта, носа, глаз. Если необходимо дотронуться до лица предварительно воспользуйтесь дезинфицирующим средством или вымойте руки с мылом.
- **Регулярно дезинфицируйте** телефоны, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь – на них могут находиться вирусы.
- **Не пожимайте руки и не обнимайтесь** в качестве приветствия и прощания – иногда респираторно-вирусные инфекции протекают без явных признаков.
- **Не контактируйте** с людьми, имеющими видимые признаки заболевания - кашель, чихание, выделения из носа.
- **Закрывайте рот и нос при чихании и кашле** одноразовым платком или салфеткой. Сразу после использования выбросьте салфетку, обработайте руки дезинфицирующим средством либо помойте с мылом.
- **Не ешьте из общих упаковок и посуды.**
- **В транспорте и при посещении общественных мест** (торговых центров, кинотеатров, зрелищных мероприятий) обязательно используйте защитную маску и перчатки, меняя их **каждые 2-3 часа**. Соблюдайте дистанцию не менее **1,5 метра**.
- **Проветривайте помещения** где занимаетесь или играете каждые 2 часа.
- **Если почувствовали недомогание** – немедленно сообщите родителям или педагогу. Чем раньше обратитесь за медицинской помощью, тем выше шанс быстро выздороветь и никого не заразить.

