

*Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Центр «Поиск»*

**Памятка для родителей  
«Как уберечь себя и детей от заражения.  
Правила поведения в условиях пандемии  
коронавируса для предупреждения  
распространения  
COVID-19»**

*Подготовила информацию:  
Албина Анастасия Ивановна  
Творческого объединения «Шаг вперёд»*

**С.Саранпауль-2020г.**

## Памятка для родителей

### **«Как уберечь себя и детей от заражения. Правила поведения в условиях пандемии коронавируса для предупреждения распространения COVID-19»**

1. Главное, что нужно сделать родителям – провести беседу с детьми на тему опасности заражения и важности профилактики коронавируса. Расскажите детям о профилактике коронавируса в доступной для их возраста форме. Дети больше других рискуют заразиться, они часто близко взаимодействуют друг с другом и не являются эталоном в поддержании чистоты. Объясните детям, как распространяются микробы, и почему важна хорошая гигиена рук и лица. При вынужденном выходе из квартиры по возможности объясните ребенку, что за пределами квартиры нельзя прикасаться руками к лицу, глазам, рту, носу и к каким-либо предметам: дверным ручкам, поручням и перилам, стенам и так далее.
2. Придерживайтесь здорового образа жизни (полноценный сон, здоровая пища, богатая белками, витаминами и минеральными веществами, физическая активность, здоровый режим дня). Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Это комплексное укрепление иммунитета для деток и взрослых. Не забывайте про закаливание. Пейте побольше жидкости.
3. Не рекомендуется родителям с детьми покидать свой населенный пункт, выезжать в город, в другие страны ближнего и дальнего зарубежья. Для максимального снижения риска инфицирования детей лучше оставаться с ними дома.
4. По возможности следует избегать посещения с детьми любых общественных мест: учреждений, мест общественного питания, торговли, образовательных и развлекательных центров, а также других мест общественного пользования (магазинов, кинотеатров, торговых центров и т. д.). Избегайте с детьми любых массовых скоплений людей.
5. К местам общественного пользования, которые не следует посещать, относятся также детские площадки дворов и парков. Желательно гулять с детьми на собственных приусадебных участках и площадках индивидуального пользования. Если всё же гуляете с ребёнком на общественных детских площадках дворов, будьте предельно осторожны.
6. Во время прогулки с ребёнком желательно избегать любых контактов. Не собирайтесь компаниями для игр. То же самое касается и прогулок в парках. (Держите социальную дистанцию 1,5 - 2 м.) Посещение лесопарковых зон возможно только при исключении общения с другими взрослыми и детьми, при отсутствии вокруг других отдыхающих.

7. Ограничьте контакты с далекими родственниками и знакомыми в целях безопасности детей.

8. Максимально ограничьте на это время контакты детей в живую. Пользуйтесь дистанционными способами общения.

9. Вместе с ребенком составьте распорядок на каждый день этих длительных каникул или выходных, контролируйте в течение дня, чтобы ребенок не устал от безделья, и не произошло непредвиденных событий.

### **Соблюдение личной гигиены:**

10. Соблюдайте личную гигиену, особенно гигиену рук. Самое важное, что можно сделать, чтобы защитить себя и ребенка, это поддерживать чистоту рук и поверхностей. Чаще и тщательнее мойте руки водой с мылом. Уделите особое внимание тщательному намыливанию (не менее 20 секунд, и последующему полному осушению рук.

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы.

Почему мыло уничтожает вирус? SARS-CoV-2 — одноцепочечный РНК-содержащий вирус. Цепочка рибонуклеиновой кислоты упакована в белковую оболочку — капсид, покрытый двумя слоями липидов: жиров и жироподобных веществ. От них и отходят белковые "шипы"- отростки, напоминающие корону. Мыло разрушает липидную оболочку, и вирус растворяется в воде. Даже патогенные частицы, сохранившие целостность, мыло отрывает от кожи — они легко смываются вместе с пеной. Важно правильно мыть руки. Чем теплее вода, тем лучше. И не нужно какое-то специальное мыло — хозяйственное или антибактериальное, годится самое обычное. Главное — пена, вместе с которой уходит вирус. Мылу нужно время, чтобы разрушить оболочку вируса, — минимум 20 секунд. Мыльная пена должна покрывать руки полностью, включая запястья и тыльную сторону ладони, необходимо, чтобы пена проникла между пальцами и под ногти.

Если мыла и воды нет, рекомендуется пользоваться санитайзерами или антисептическими средствами на основе этанола — обычного спирта, который убивает вирус примерно за 30 секунд. Подойдут и спиртовые салфетки. Не надо вытирать руки сразу после обработки антисептиком, пусть высохнут. По мнению ученых, этанола в дезинфицирующем средстве должно быть не меньше 70%.

Спиртовыми санитайзерами нельзя пользоваться часто — они, в отличие от мыла, раздражают кожу, делая ее более восприимчивой к вирусу. Если под рукой нет антисептика, помогут спиртовые салфетки. А вот антибактериальные на основе хлорида бензалкония против коронавируса бесполезны, считают ученые.

Итак, мойте руки после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике общественного пользования на рабочем месте, перед едой и приготовлением пищи. Носите с собой всегда дезинфицирующее средство для рук на основе спирта, спиртосодержащие антисептики, салфетки, чтобы в любой обстановке, при отсутствии доступа к мылу и воде, вы могли очистить руки. Или воспользуйтесь одноразовой салфеткой, при необходимости прикосновения к глазам или носу.

11. И все же старайтесь реже касаться лица. Прикасаться к лицу, глазам можно только недавно вымытыми руками. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Коронавирус распространяется этими путями.

12. Нашим мамочкам совет - отдавайте предпочтение гладким прическам, когда вы находитесь в местах скопления людей. Распушенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования.

13. Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые дезинфицирующие моющие средства или спиртосодержащие средства. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы. На работе также регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульты, дверные ручки и поручни).

14. Регулярно обрабатывайте свой телефон, планшет, любой гаджет (мощный источник инфекции) антисептическими средствами, особенно там, где корпус гаджета соприкасается с лицом. Если есть чехол - то его при обработке нужно снимать и обрабатывать отдельно (а лучше вообще обходиться без него).

15. При доставке продуктов, товаров из магазина на дом необходимо продезинфицировать все упаковки предметов и магазинные пакеты. Их касалось множество рук. Помните, 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 стёртую форму заболевания. Именно такие люди чаще всего становятся источником заболевания.

16. Тщательно обрабатывайте продукты, особенно животного происхождения. Замачивайте фрукты, овощи в теплой воде на некоторое время.

17. Также стоит регулярно проветривать свои жилые помещения и ежедневно делать влажную уборку, включая обработку дверных ручек, выключателей, панелей управления оргтехникой, используя средства с моющим и

дезинфицирующим эффектом. Не забывайте увлажнять воздух в помещении, в котором находитесь.

18. Изолируйте от домочадцев свои предметы личной гигиены: зубную щётку, мочалку, полотенце. Убедитесь, что у каждого в семье есть свое полотенце. Напомните, что нельзя делиться зубными щетками и другими предметами личной гигиены.

19. После возвращения домой с улицы следует обработать руки дезинфицирующим средством, снять одежду, тщательно с мылом и тёплой водой помыть руки и другие открытые участки тела. Умыть лицо и глаза. Прополоскать горло и промыть нос изотоническим раствором соли. Придя с улицы, необходимо поменять одежду (при необходимости постирать, а верхнюю обработать дезинфицирующим средством, почистить обувь. Использованные средства индивидуальной защиты, к примеру, маски, перчатки, стоит утилизировать.

### **Соблюдение общественной гигиены:**

20. Педиатры советуют родителям реже бывать с детьми в публичных, людных местах, избегать излишние поездки и посещения многолюдных мест, минимизировать любые контакты, избегать контактов с больными людьми, соблюдать социальную дистанцию с другими людьми (1,5 - 2 метра), чтобы уменьшить для детей риск заболевания.

Если ребенок находится дома с родителями, возникает большое искушение взять его с собой в магазин, сводить в гости или на детскую площадку. Делать этого ни в коем случае нельзя! В период пандемии необходимо оберегать ребенка от прямых контактов с другими людьми. Детские площадки в плане заражения очень опасны для детей. Ребятишки касаются одних и тех же аттракционов, не зная, кто там был до этого. Вирус очень коварен! Имея долгий инкубационный период, заболевание проявляет себя внезапно.

Если есть необходимость вывести ребенка на улицу, заранее оговариваются правила поведения: ничего не трогать руками, не подносить руки к лицу, не подходить близко к другим людям, здороваться и разговаривать на необходимой дистанции. Дома отмерить расстояние в полтора метра, показать и рассказать ребенку, что теперь на улице друг с другом можно общаться лишь на таком расстоянии. Ребенок должен знать про карантин и опасность заболевания коронавирусом для некоторых людей. Тогда малышу будет легче соблюдать правила поведения на улице и дома. Ребенку необходимо спокойно и уверенно объяснить, что если все люди будут соблюдать условия карантина, то он скоро закончится и все дети опять смогут гулять в парках и на детской площадке и общаться с друзьями.

Детям, по крайней мере, маленьким, сложно удержаться и не коснуться чего-либо на пути. Взрослые люди должны их постоянно контролировать, вести детей за руку, передвигаться там, где меньше искушения коснуться чего-либо руками.

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.

21. Ограничьте свои прямые контакты с людьми. До работы по возможности добирайтесь на своем личном транспорте. Но не у всех есть личный автомобиль. Если приходится пользоваться автобусом или служебным транспортом, то необходимо надеть медицинскую маску и перчатки. В общественных местах, где трудно соблюдать социальную дистанцию, также необходимо носить маски (магазины, аптеки, торговые центры и т. д.).

22. Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа). На улице, в местах общественного пользования, в транспорте, дорогие взрослые, держитесь на безопасном расстоянии от чихающих или кашляющих людей. Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно - капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от потенциально больных.

23. Постарайтесь ограничить приветственные рукопожатия, поцелуи в щеку и объятия при встречах.

24. Не пользуйтесь общими полотенцами. Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды. Пользуйтесь только личной или одноразовой посудой.

25. Не прикасайтесь голыми руками к дверным ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных пространствах.

26. При кашле или чихании обязательно прикрывайте рот и нос по возможности одноразовыми платком, салфеткой, которые потом нужно утилизировать после использования. Если их нет, то локтевым сгибом.

27. Обязательно пользуйтесь индивидуальными средствами защиты в местах общественного пользования: медицинскими масками, перчатками, антисептиками, чтобы уменьшить риск заражения.

28. Медицинская маска. На использовании медицинских масок, уважаемые родители, хотела бы сделать акцент.

В период активной циркуляции возбудителей гриппа, коронавирусной инфекции, и других возбудителей острых респираторных вирусных инфекций целесообразно использовать одноразовую медицинскую маску в качестве эффективной меры профилактики заражения и ограничения

распространения инфекции. Эти вирусы, как мы все знаем, передаются от человека к человеку преимущественно воздушно - капельным путём, через микрокапли респираторных выделений, которые образуются, когда инфицированные люди говорят, чихают или кашляют. С воздухом эти капли могут попасть на поверхность слизистой оболочки верхних дыхательных путей здоровых людей, которые находятся рядом с заражённым человеком. Заражение может происходить и в результате непосредственного или косвенного контакта здорового человека с респираторными выделениями инфицированного. Использование одноразовой медицинской маски предотвращает попадание в организм здорового человека капель респираторных выделений, которые могут содержать вирусы, через нос и рот. Одноразовая медицинская маска, при правильном использовании – это защита ваших органов дыхания, это надёжный и эффективный метод снижения риска заражения и предотвращения распространения гриппа, коронавируса и других возбудителей ОРВИ.

Используйте одноразовую медицинскую маску, когда находитесь в общественном транспорте, в закрытых помещениях с людьми, в местах массового скопления людей, в людных местах.

Менять маску на новую надо каждые 2-3 часа, повторно использовать маску нельзя. Если маска увлажнилась, её следует заменить на новую. После использования маски, выбросьте её и тщательно вымойте руки с мылом.

Надевайте маску, когда ухаживаете за членом семьи с симптомами ОРВИ, при общении с лицами с признаками ОРВИ.

Если вы больны, или у вас симптомы вирусного респираторного заболевания, наденьте маску перед тем, как приближаться к другим людям. Если у вас симптомы вирусного респираторного заболевания и вам необходимо обратиться к врачу, заблаговременно наденьте маску, чтобы защитить окружающих в зоне ожидания.

На открытом воздухе маска нецелесообразна. Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит. Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

Как правильно носить маску.

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;

- влажную, отсыревшую или загрязнённую маску следует сменить на новую, сухую, чистую;
- не используйте повторно одноразовую маску;
- после каждого использования одноразовую маску следует немедленно утилизировать.

29. Регулярно контролируйте температуру тела и самочувствие своего ребёнка, свое собственное, своих родных. При выявлении повышенной температуры тела, появлении первых признаков острой респираторной инфекции, простуды, гриппа, появления кашля, одышки – не допускайте самолечения. Оставайтесь дома, немедленно обратитесь за медицинской помощью, вызвав врача на дом, и строго выполняйте все его рекомендации, предписания. Дистанционно сообщите о своем состоянии по месту работы/учебы. Соблюдайте постельный режим.

Если был контакт с заболевшим человеком, дистанционно сообщите об этом по месту работы и/или учебы. Ни в коем случае не выходите на работу и не ведите детей в образовательные организации (они могут быть бессимптомными носителями инфекции). Организуйте самокарантин не менее чем на две недели. Если вы почувствовали недомогание, чувствуете, что сами заболеваете, вызовите врача на дом, и строго выполняйте все его рекомендации.

### **30. Что делать, если в семье кто-то заболел коронавирусной инфекцией:**

- Вызовите врача.
- Выделите больному отдельную комнату в доме\квартире. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.
- Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.
- Часто проветривайте помещение.
- Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.
- Часто мойте руки с мылом.
- Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос медицинской маской.
- Ухаживать за больным должен только один член семьи.