

«Рекомендации родителям 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, кнопкам лифта 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 детей и взрослых. Не забывайте про закаливание. Пейте побольше жидкости.
3. Роспотребнадзор не рекомендует родителям с детьми выезжать за пределы района, 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. Желательно гулять с детьми на собственных приусадебных участках и площадках индивидуального пользования. Если всё же гуляете с ребёнком на общественных детских площадках, будьте предельно осторожны.
6. Во время прогулки с ребёнком желательно избегать любых контактов. Не собирайтесь компаниями для игр. 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

Соблюдение личной гигиены:

1. Соблюдайте личную гигиену, особенно гигиены рук. Самое важное, что можно сделать, чтобы защитить себя и ребенка, это поддерживать чистоту рук и поверхностей. Надо держать руки в чистоте. 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.

2. 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.

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

4. 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, пульта, дверные ручки и поручни).

5. 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).

6. 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.

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

8. Также стоит регулярно проветривать свои жилые помещения и ежедневно делать влажную уборку, включая обработку дверных ручек, выключателей, панелей управления оргтехники, используя средства с моющим и дезинфицирующим эффектом. Не забывайте увлажнять воздух в помещении, в котором находитесь.

9. 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.

10. 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.

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.

Уважаемые родители! Помните, что соблюдение личной и общественной гигиены каждым – залог безопасности всех!

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.

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