

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
«Диинчигеш» с. Тоора-Хем Тоджинского кожууна**

668530, Республика Тыва, Тоджинский р-н с. Тоора-Хем, ул. Комсомольская 7
тел. 8(394 50) 2-13-79 mail: MBDOUbelka@yandex.ru сайт: <https://diinchigesh-toora-hem.rtyva.ru>

**Консультация для родителей
«Правила профилактики коронавирусной
инфекции»**

Консультация для родителей «Правила профилактики коронавирусной инфекции»

Главное, что волнует сейчас мам и пап это **коронавирус**. **Коронавирус**, совсем как простудное заболевание, передается тогда, когда заболевший человек чихает или кашляет. Также опасный вирус может распространиться в том случае, если заболевший потрогал какую-то загрязненную поверхность, например, дверную ручку, а после этого за нее схватился здоровый человек, который затем решил потереть глаза или почесать нос. Следует отметить, что некоторые люди, не подозревая того, могут быть переносчиками вируса, не болея при этом.

Главное, что нужно сделать **родителям** – придерживайтесь здорового образа жизни (полноценный сон, здоровая пища, богатая белками, витаминами и минеральными веществами, физическая активность, здоровый режим дня).

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.

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.*).

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.

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.

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

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).

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%.

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.

Регулярно обрабатывайте свой телефон, планшет, любой гаджет (*мощный источник инфекции*) антисептическими средствами, особенно там, где корпус гаджета соприкасается с лицом.

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.

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.

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**. 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.

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.

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 предписания.

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

Будьте бдительны, разумны, осторожны и будьте здоровы.