**Памятка для родителей**

**«Осторожно, коронавирус**

**2019-nCoV»**

**Коронавирус** – **это целое семейство вирусов**, которое включает более 30 видов. Виды объединены в 2 подсемейства. Они могут заражать не только человека, но и животных – кошек, собак, птиц, свиней и крупный рогатый скот.

**Новый вид вируса 2019-ncoV был зафиксирован в декабре прошлого года** в Китае в городе Ухань и адаптировался для передачи между людьми.

**Коронавирус опасен тем, что вызывает**

**быстрое развитие пневмонии.**

**Симптомы заболевания.**

**Проявления респираторного синдрома при заражении вируса 2019-ncoV коронавируса** могут

варьировать **от полного**

**отсутствия симптомов**

*(бессимптомное течение)* **до**

**тяжелой пневмонии с**

**дыхательной недостаточностью**, что может привести к смерти.

**Коронавирус** и вирус гриппа могут иметь сходные **симптомы**:

* **высокая температура тела**
* **головная боль**
* **затрудненное дыхание**
* **кашель**
* **боли в мышцах**
* **слабость**
* **тошнота**
* **рвота**
* **диарея.**

**Как передаётся 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 загрязнённой поверхности**, например дверной ручки. **Люди заражаются**, когда **они касаются загрязнёнными руками рта, носа или глаз.**

**Пять правил при подозрении на**

**коронавирусную инфекцию.**

1. **Оставайтесь дома**. При ухудшении самочувствия **вызовите врача**, **проинформируйте его о местах своего пребывания за последние 2 недели, возможных контактах**. Строго **следуйте рекомендациям врача.**
2. **Минимизируйте контакты со здоровыми людьми**, особенно **с пожилыми и лицами с хроническими заболеваниями**. **Ухаживать за больным лучше одному человеку.**
3. **Пользуйтесь при кашле или чихании одноразовой салфеткой или платком, прикрывая рот.** **При** **их отсутствии чихайте в локтевой сгиб.**
4. **Пользуйтесь индивидуальными предметами личной гигиены и одноразовой посудой.**
5. **Обеспечьте** **в помещении** **влажную уборку с помощью** **дезинфицирующих средств и частое проветривание**.

**Сколько длится инкубационный период и**

**как долго болеют коронавирусом?**

**От контакта с вирусом до появления симптомов** может пройти **от 2 до 14 дней, в среднем — 5.** **Средняя длительность коронавирусной инфекции составляет 13-22 дня:**

* **1-4 день** — наблюдаются вышеуказанные первые проявления болезни, **температура повышается** до фебрильных цифр (более 38०С), **часто бывают боли в мышцах;**
* **5-6 день** — **возникает чувство нехватки воздуха,**



** затрудненное дыхание**, **приступы кашля** **становятся** более **длительными**;

* **7 день** — **проблемы с дыханием** усиливаются;
* **8-9 день** — при тяжелом варианте течения **возникает дыхательная недостаточность**, требующая проведения кислородной поддержки;
* **10-11 день** — **при благоприятном варианте больные начинают выздоравливать**, дыхательные расстройства менее выражены;
* **12 день** — у большинства пациентов **происходит снижение температуры тела до нормы**;
* **13-22 день** — **постепенное выздоровление, нормализация всех функций организма**.

**Семь шагов по профилактике коронавирусной инфекции**

1. **Воздержитесь от посещения общественных мест**: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик;
2. **Используйте одноразовую медицинскую маску** (респиратор) **в**

**общественных местах**, **меняя ее**

**каждые 2-3 часа**.

1. **Избегайте близких контактов и**

**пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ** (кашель, чихание, выделения из носа).

1. **Мойте руки с мылом** и водой **тщательно** **после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми**.
2. **Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности**, **к которым прикасаетесь**.
3. **Ограничьте** по возможности при приветствии **тесные объятия и рукопожатия.**
4. **Пользуйтесь** только **индивидуальными предметами личной гигиены** (полотенце, зубная щетка)

****

**Важно соблюдать профилактические меры каждому человеку, чтобы избежать заражения.**

**При соблюдении правил профилактики коронавируса риск заражения**

**существенно снижается.**

**Памятка для родителей.**

****

**«Как защитить себя и окружающих?»**

1. При возможности **избегайте мест скопления людей**.
2. Если погода позволяет, **ходите на улицу в перчатках, используйте санитайзер.**
3. **При кашле и чихании прикрывайте рот и нос салфеткой или сгибом локтя**. Сразу выкидывайте салфетку в контейнер для мусора с крышкой и **обрабатывайте руки спиртосодержащим антисептиком** или **мойте их водой с мылом.**
4. **Не трогайте руками глаза, нос и рот.**
5. **Держитесь от людей на расстоянии** минимум двух метров.
6. **Избегайте общественного транспорта.**
7. ****При возможности используйте лифт, чтобы **не трогать перила при ходьбе по лестнице**, но **в лифт с другими людьми не заходите.**
8. **Перед входом в дом**, **обработайте руки санитайзером**, затем вымойте руки с мылом.
9. **Не ходите дома в уличной**

**одежде**.

1. **Не зовите гостей и не ходите в гости**.
2. **Следите за влажностью помещения.**
3. **Пейте больше жидкости** — обезвоживание приводит к сухости слизистых и снижает их защитную функцию.
4. **Не выезжайте в страны с высоким риском эпидемии.**
5. Особенно **берегите близких старшего возраста**. Бабушек и дедушек оберегайте от походов в поликлиники, аптеки и магазины.
6. **Запаситесь лекарствами, которые принимаете постоянно** — от давления, диабета, астмы, жаропонижающими и так далее, чтобы минимизировать походы в аптеку и обезопасить себя на случай карантина.
7. **Организуйте доставку продуктов домой**.
8. **При повышении температуры, появлении кашля и затруднении дыхания** как можно **быстрее вызывайте скорую (**103 с мобильного). Если вы посещали районы с высоким риском заражения — сообщите об этом врачу.