

# Коронавирус и грипп

## Что важно знать в эпидемический сезон

### COVID-19

### ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ПЕРИОД ЭПИДЕМИИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

РОСПОТРЕБНАДЗОР  
Единый консультационный центр  
РОСПОТРЕБНАДЗОР: 8-800-555-4943

1. На период ограничительных мероприятий необходимо исключить, а если также невозможно, то максимально ограничить контакты детей.
2. Для максимального снижения риска инфицирования детям лучше оставаться дома. При этом необходимо регулярно проветривать помещения, не реже 1 раза в день проводить влажную уборку с применением дезинфицирующих средств. Важно сразу провести дезинфекцию помещения, а также предметов, упаковки продуктов после доставки их домой.
3. Нужно полностью исключить посещение каких-либо учреждений, мест общественного питания, торговли, образовательных и развлекательных центров, а также других мест общественного пользования.
4. К местам общественного пользования, которые не следует посещать, относятся детские площадки дворов и парков.
5. Гулять с детьми можно на собственных приусадебных участках и площадках, находящихся в индивидуальном пользовании.

6. Посещение лесопарковых зон возможно только при исключении общения с другими взрослыми и детьми, при отсутствии вокруг других отдыхающих.
7. Перед вынужденным выходом из квартиры ребятам по возможности нужно объяснить, что за пределами квартиры нельзя прикасаться руками к лифту и к каким-либо предметам: дверным ручкам, поручням и перилам, стенам, кнопкам лифта и др.
8. После возвращения домой необходимо обработать руки дезинфицирующим средством, снять одежду, тщательно с мылом помыть руки и другие открытые участки кожи, особое внимание на лицо, прополоскать рот, аккуратно промыть нос (если нужно).
9. Следует помнить, что при достаточной влажности и невысокой температуре коронавируса может сохраняться жизнеспособность в течение длительного времени, до 3 суток и более. У некоторых людей, независимо от возраста, вирус может давать лёгкую или стертую форму заболевания. Именно такие люди наиболее часто становятся источником заболевания.

# Осторожно! ГРИПП!!!

## Памятка для обучающихся при появлении симптомов гриппоподобной болезни

### ! Симптомы

Признаки заболевания, вызываемого новым вирусом гриппа (H1N1) у людей включают:

**высокую температуру** **кашель**  
**насморк или заложенность носа**  
**боль в горле** **боли во всём теле**  
**головная боль** **озноб** **слабость**  
У некоторых людей, инфицированных новым вирусом гриппа А (H1N1), также отмечается понос и рвота.

### Если вы заболели

1. Если у Вас появились признаки болезни в школе, необходимо сообщить учителю и немедленно обратиться к медицинскому работнику.
2. Если у Вас появились признаки заболевания дома, необходимо сообщить родителям и обратиться в участковую поликлинику по телефону, вызвать врача. В случае высокой температуры тела, наличия рвоты, одышки и других симптомов тяжёлого состояния следует вызвать бригаду неотложной помощи.

### Как вести себя во время болезни

Заболевание может продлиться неделю и дольше. Вы должны оставаться дома или поехать в больницу (по рекомендации врача). Прикрывайте рот и нос носовым платком при чихании или кашле. После использования выбрасывайте платок в мусорную корзину.

- Чаще мойте руки водой с мылом, особенно после кашля и чихания.
- Старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту.
- Старайтесь избегать близких контактов с больными людьми.
- Если Вы больны гриппоподобным заболеванием, оставайтесь дома в течении 7 дней после появления признаков болезни.

Если Вы больны и находитесь в доме с другими членами семьи, носите медицинскую маску, чтобы не заразить ваших близких.

