

## **Инструктаж по профилактике распространения коронавируса:**

**Коронавирус** — это возбудитель ОРВИ, при котором отмечается выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами.

У людей коронавирусы вызывают острые респираторные заболевания, атипичную пневмонию и гастроэнтериты. У детей возможны бронхиты и пневмония.

### ***Симптомы заболевания, вызванного новым коронавирусом:***

- Чувство усталости
- Затруднённое дыхание
- Высокая температура
- Кашель и / или боль в горле

Симптомы во многом сходны со многими респираторными заболеваниями, часто имитируют обычную простуду, могут походить на грипп.

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы (ВОЗ отмечает, что против коронавирусов эффективно тщательное мытье рук с мылом, так как вирусы эффективно смываются с кожи механическим путем). Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно - капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать дистанцию не менее 1 метра.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Коронавирус распространяются этими путями. Всегда мойте руки перед едой.

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

Избегая посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

Будьте особенно осторожны, когда находитесь в людных местах, в общественном транспорте. Максимально сократите прикосновения к находящимся в таких местах поверхностям и предметам, и не касайтесь лица.

Соблюдайте разработанные графики прихода в школу, перемен и посещения школьной столовой.

При первых признаках заболевания немедленно сообщите об этом родителям или учителю, воспитателю.