

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.
10. Не зовите гостей и не ходите в гости.



11. Следите за влажностью помещения.
12. Пейте больше жидкости — обезвоживание приводит к сухости слизистых и снижает их защитную функцию.
13. Не выезжайте в страны с высоким риском эпидемии.
14. Особенно берегите близких старшего возраста. Отправьте бабушек и дедушек на дачи, оберегайте от походов в поликлиники, аптеки и магазины.
15. Запаситесь лекарствами, которые принимаете постоянно — от давления, диабета, астмы, жаропонижающими и так далее, чтобы минимизировать походы в аптеку и обезопасить себя на случай карантина.
16. Организуите доставку продуктов домой.
17. **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.

