

07.04.2020 13:58



ПАМЯТКА

для родителей

учреждения

Как снизить риск заболеть коронавирусом

Регулярно мойте руки

Мойте руки: мыло и вода, или обработайте их антисептиком. Платяной одежды, обуви или спортивной экипировки. Руки моют в течение не менее 15-20 секунд.

Настараться не трогать руки глаза, нос и рот

Не трогайте глаза, нос, рот, особенно если вы были в людном месте. Частое мытье рук и использование антисептика снизит риск заражения. Если вы касались лица, сразу же вымойте руки с мылом и водой.

Соблюдайте правила респираторной гигиены

После посещения школы, детского сада, центра, фитнес-клуба, общественного заведения сразу вымойте руки с мылом. Не используйте свои платки, салфетки. Не прикасайтесь к лицу. Не используйте чужие платки, салфетки. Не пейте из чужих бутылок. Не делитесь едой.

Держитесь на расстоянии от людей, которые кашляют и чихают

Избегайте общения с людьми, которые имеют симптомы заболевания. Избегайте рукопожатий, объятий, поцелуев. Не используйте общие предметы: полотенца, туалетную бумагу, столовые приборы.

Если плохо себя чувствуете, оставайтесь дома

Высокая температура, затрудненное дыхание, сухой кашель – первые признаки коронавируса. Если вы чувствуете себя плохо, оставайтесь дома. Обратитесь к врачу. Не ходите в школу, детский сад, на работу. Не посещайте общественные места. Не контактируйте с другими людьми. Если у вас нет температуры, держитесь на расстоянии от других людей в течение 14 дней.

Дезинфицируйте мобильный телефон

Мобильный телефон – один из самых распространенных предметов в руках. Он также может стать источником вируса в Бразилии. Вымойте его правильно с мылом и водой. Используйте антисептик. Не делитесь телефоном с другими людьми. Не используйте зарядку.

Памятка для сотрудника

Как защититься от вирусных заболеваний



-  **Прививаться** вовремя и регулярно
-  **Избегать** длительного нахождения в работе в душном и жарком помещении
-  **Соблюдать** правила личной гигиены: мыть руки с мылом, использовать влажные салфетки
-  **Соблюдать** правила поведения в общественных местах: не касаться лица, не кашлять и не чихать в ладони
-  **Избегать** посещения общественных мест в период эпидемии

-  **Не** посещать работы, если вы чувствуете недомогание
-  **Избегать** употребления алкоголя и курения
-  **Избегать** употребления острой и жирной пищи
-  **Избегать** переохлаждения
-  **Избегать** длительного нахождения в жарком помещении
-  **Избегать** употребления алкоголя и курения
-  **Избегать** употребления острой и жирной пищи
-  **Избегать** переохлаждения

Главное – не паниковать. Работоспособность – это не повод заболеть. Мероприятия профилактики, такие как, мытье и обработка рук, предотвращают заболевания

Что делать, если почувствовали недомогание

-  **Избегать** долгого нахождения в душном и жарком помещении
-  **Избегать** употребления алкоголя и курения
-  **Избегать** употребления острой и жирной пищи
-  **Избегать** переохлаждения
-  **Избегать** длительного нахождения в жарком помещении
-  **Избегать** употребления алкоголя и курения
-  **Избегать** употребления острой и жирной пищи
-  **Избегать** переохлаждения

Что делать, для профилактики заболевания

-  **Избегать** употребления алкоголя и курения
-  **Избегать** употребления острой и жирной пищи
-  **Избегать** переохлаждения
-  **Избегать** длительного нахождения в жарком помещении
-  **Избегать** употребления алкоголя и курения
-  **Избегать** употребления острой и жирной пищи
-  **Избегать** переохлаждения
-  **Избегать** длительного нахождения в жарком помещении

Не паникуйте! Справитесь и Вы!



Что не поможет от COVID-2019