***Памятка для родителей***

**«Осторожно, коронавирус 2019-nCoV»**


## Симптомы коронавируса по ВОЗ

– повышение температуры тела,
– утомляемость,
– сухой кашель.

У ряда пациентов могут отмечаться различные боли, заложенность носа, насморк, фарингит или диарея. Как правило, эти симптомы развиваются постепенно и носят слабо выраженный характер.

У некоторых инфицированных лиц не возникает каких-либо симптомов или плохого самочувствия. У большинства людей (порядка 80%) болезнь заканчивается выздоровлением, при этом специфических лечебных мероприятий не требуется.

**Как защитить себя и минимизировать шансы на заражение коронавирусом**

1. Оставайтесь дома. Минимизируйте контакты с внешним миром.

2. Регулярно мойте руки с мылом. Обрабатывайте руки антисептиком. Не трогайте лицо руками, не облизывайте пальцы.

3. Прикрывайте рот и нос при кашле и чихании, носите маски. \*Маска – не гарантирует, что вы не заразитесь, но уменьшит шанс заразить других, если вы больны сами.

4. Тщательно обрабатывайте продукты перед употреблением в пищу.

5. Избегайте тесных контактов с людьми с симптомами респираторного заболевания, например кашлем и чиханием.

**Как распространяется коронавирус?**

Заразиться 2019‑nCoV можно от других людей, если они инфицированы вирусом.
Заболевание может передаваться от человека к человеку через мелкие капли, выделяемые из носа или рта больного COVID‑19 при кашле или чихании.

Эти капли попадают на окружающие человека предметы и поверхности. Другие люди могут заразиться в результате прикосновения сначала к таким предметам или поверхностям, а затем – к глазам, носу или рту.

Кроме того, заражение может произойти при вдыхании мелких капель, которые выделяются при кашле или чихании человека с COVID‑19. По этой причине важно держаться от больного человека на расстоянии более 1 метра.

## Как долго коронавирус выживает на поверхностях?

Длительность выживания вируса на поверхностях пока точно не установлена, однако предполагается, что по этому параметру он схож с другими представителями семейства коронавирусов.

По данным исследований (включая предварительные о возбудителе COVID-19), вирус сохранять жизнеспособность на поверхностях от нескольких часов до нескольких дней. Конкретные сроки зависят от ряда условий (например, тип поверхности, температура и влажность окружающей среды).

Если вы подозреваете, что на какой-то поверхности может присутствовать вирус, для уничтожения микроорганизмов и защиты себя и окружающих обработайте ее обычным дезинфицирующим средством. Не забывайте обрабатывать руки спиртосодержащим средством или мыть их с мылом. Не прикасайтесь к глазам, рту или носу.

**Что можно сделать дома.**

- Расскажите детям о профилактике коронавируса. Дети и подростки больше других рискуют заразиться, они часто близко взаимодействуют друг с другом и не являются эталоном в поддержании чистоты.

- Объясните детям, как распространяются микробы, и почему важна хорошая гигиена рук и лица.

- Напомните, что нельзя делиться зубными щетками и другими предметами личной гигиены.

- Часто проветривайте помещение.

**Как правильно носить маску?**1. маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;

2. старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;

3. влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;

4. не используйте вторично одноразовую маску;

5. использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить.