

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**  
**Борьба против эпидемии COVID 19**  
**под лозунгом «Укрепи свое здоровье!»**

**Профилактика коронавируса в детском саду включает в себя обязательный контроль здоровья:**



1. Дважды в день проверяют самочувствие детей и измеряют температуру. Это делают утром, как только ребенка привели в детский сад, и повторно в течение дня. Если ребенка привели с признаками недомогания, его в группу не допускают. Если ребенок плохо почувствовал себя в течение дня, его изолируют от других ребятшек в медблоке, пока за ним не придут родители. На ежедневный осмотр медики предварительно берут у родителей письменное согласие.
2. Ведут контроль здоровья всех сотрудников сада. В три раза в неделю проводятся физзарядки на свежем воздухе для всех сотрудников. По утрам каждому работнику измеряют температуру. Если она выше 37°C — сотрудника не допускают к работе.
3. Обязательное условие — масочный режим в детском саду (коронавирус — очень заразное заболевание, а ношение масок снижает вероятность распространения вируса).
4. В каждой группе проводится дезинфекция рук и ног.
5. В группах устанавливают бактерицидные лампы, чтобы регулярно обеззараживать воздух.
6. В помещениях групп, в санузлах, в блоках готовки и приема пищи проводят влажную уборку с применением дезинфицирующих средств каждые 2 часа. Обрабатывают дверные ручки, поручни, поверхности стульев и столов, оргтехнику сотрудников.
7. Ежедневно с детьми проводятся на улице оздоровительные зарядки.
8. Проводится ежедневно работа с родителями в разных формах (беседа, рекомендация, консультация и т. д) против эпидемии.

**Рекомендации для родителей в период профилактики эпидемии COVID 19**

**1. «Нужно часто мыть руки»**

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

**Гигиена рук** - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.

**2. «Держите расстояние. Старайтесь не гулять в многолюдных местах»**

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно - капельным путем, поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями. Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

**3. «Внимательно следите за своим здоровьем. Ведите здоровый образ жизни»**

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.

#### **4. «Старайтесь носить маску в общественных местах»**

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

##### ***Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:***

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

##### ***Инструкция: как носить маску***

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих масок различная, из-за различной пропитки. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.

##### ***Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:***

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте вторично одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.

Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.

Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

#### **5. «В случае заболевания гриппом, коронавирусной инфекцией»**

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

#### **6. «Симптомы коронавируса»**

Высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит. В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

#### **7.«В случае если в семье кто-то заболел коронавирусной инфекцией?»**

Вызовите врача. Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного. Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями. Часто проветривайте помещение. Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами. Часто мойте руки с мылом. Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами. Ухаживать за больным должен только один член семьи.



Подготовили воспитатели группы «Капелька»  
Ерицян Н.В., Надточеева Е.В.  
2021 год