

ПАМЯТКА

для педагогов, учеников
и родителей

СПРАВОЧНИК
ЗАМЕСТИТЕЛЯ
ДИРЕКТОРА ШКОЛЫ

Как снизить риск заболеть коронавирусом

Регулярно мойте руки

Чтобы снизить риск, мойте руки с мылом или обрабатывайте их спиртосодержащим средством. Подойдут обычные антисептики или спиртосодержащие салфетки. Руки мойте тщательно, намыливайте 15–20 секунд.

Постарайтесь не трогать руками глаза, нос и рот

Руками вы трогаете поверхности, на которых может быть вирус. Через нос, рот и глаза вирус с рук попадает в организм. Эта мера предосторожности поможет не только от коронавируса, но и от других вирусных заболеваний.

Соблюдайте правила респираторной гигиены

Если хотите чихнуть или прокашляться, прикрывайте рот салфеткой. Использованную салфетку сразу выбрасывайте. Если салфетки под рукой нет, используйте сгиб локтя. Не прикрывайте рот ладонью: так все бактерии и вирусы окажутся на ней.

Держитесь на расстоянии от людей, которые кашляют и чихают

Постарайтесь ограничить близкие контакты с людьми на улице и в общественном транспорте. Многие инфекции, в том числе и коронавирус, распространяются воздушно-капельным путем.

Если плохо себя чувствуете, оставайтесь дома

Высокая температура, затруднение дыхания, сухой кашель — первые признаки коронавируса. Если обнаружили их у себя, останьтесь дома и обратитесь за медицинской помощью. Не занимайтесь самолечением. Даже если у вас не коронавирус, распространять другие болезни в школе не нужно.

Дезинфицируйте мобильный телефон

Мобильный телефон — устройство, которое постоянно находится в руках. На него также могут попасть опасные вирусы и бактерии. Возьмите за правило раз в несколько часов протирать мобильный телефон антисептиком или спиртосодержащей салфеткой.

ПАМЯТКА

для педагогов, учеников
и родителей

СПРАВОЧНИК
ЗАМЕСТИТЕЛЯ
ДИРЕКТОРА ШКОЛЫ

Как отличить COVID-2019 от простуды

Сухой кашель

При бронхите или простуде кашель обычно влажный, с отделением мокроты.
При коронавирусе кашель сухой.

Повышение температуры

У заболевших коронавирусом температуры либо нет вовсе, либо она не выше 39 градусов.
Температура от 39 градусов и выше характерна для гриппа.

Затрудненное дыхание

Коронавирус поражает нижние дыхательные пути. Поэтому основное его проявление –
вирусная пневмония.

Повышенная утомляемость

Этот симптом может свидетельствовать как о коронавирусе, так и об обычной простуде.
Бить тревогу следует, если есть другие симптомы коронавируса.

**Симптомы коронавируса могут проявиться
в течение 2–14 дней после заражения.**

**Если вы выезжали в места вспышек заболевания
или контактировали с теми, кто был в местах вспышек,
отслеживайте свое состояние все время
инкубационного периода.**

**Если почувствовали недомогание, обратитесь к врачу.
Обязательно сообщите врачу о поездке или контактах
с возможными переносчиками болезни.**