С началом потепления и переводе на дистанционное обучение, у Ваших детей увеличивается количество свободного времени, которое они часто проводят без должного контроля со стороны взрослых, что может привести к угрозе жизни и здоровья детей, совершению правонарушений.

Чтобы дети хорошо себя чувствовали и не совершали противоправных действий, родителям рекомендуется:

**I. В связи с пандемией коронавируса**провести с детьми индивидуальные беседы, объяснив важные правила по соблюдению правил личной гигиены дома, в общественных местах, соблюдение которых поможет сохранить здоровье и жизнь.

**ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ**

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 спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками.    
Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.)   
удаляет вирусы.

**ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ**

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно -капельным путем  
(при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.    
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.    
  
 **ПРАВИЛО 3. 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.

**ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ**  

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.

**КАК ПРАВИЛЬНО 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.

**ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ 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.

**КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ**?

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.  

**КАКОВЫ ОСЛОЖНЕНИЯ**

Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.  Быстро начатое лечение способствует облегчению степени

тяжести болезни.

**ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ/    
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 (платком, шарфом и др.).Ухаживать за больным должен только один член семьи.

**II.Решить проблему свободного времени несовершеннолетнего.** Помните, что в ночное время (с 22 до 07 часов) детям и подросткам законодательно запрещено появляться на улице без сопровождения взрослых;

**III.Постоянно быть в курсе, где и с кем ваш ребенок,** контролируйте место его пребывания;

**IV.Убедить детей, что вне зависимости от того, что произошло, вы должны знать о происшествии.** Объяснить детям, что некоторые факты никогда нельзя скрывать, даже если они обещали хранить их в секрете;

6. Напоминать о соблюдении правил дорожного движения (снимать капюшон перед переходом через дорогу, не ходить в наушниках по проезжей части, использовать светоотражающие элементы на одежде), езды на велосипедах, квадроциклах, скутерах, мопедах, мотоциклах.

7.Обратить внимание на возможные случаи возникновения пожаров из-за неосторожного обращения с огнем: шалость; непотушенные костры; не затушенные окурки.

8.Регулярно напоминать детям о вреде употребления алкогольных напитков, курения.

9.Регулярно напоминать детям об опасности пребывания на водоёмах в весенний период.

**Сохранение жизни и здоровья детей – главная обязанность взрослых!**