

## **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 садика. В три раза в неделю проводятся физ-зарядки 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 COVID19***

#### **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 спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками.

#### **2. «Держите расстояние. Старайтесь не гулять 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, короновирусной инфекции»**

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

### **6.«Симптомы короновируса»**

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 короновирусной 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.