

Памятка для родителей.

«Как защитить себя и окружающих?»

- 1. При возможности избегайте мест скопления людей.**
- 2. Если погода позволяет, ходите на улицу в перчатках, используйте санитайзер.**
- 3. При кашле и чихании прикрывайте рот и нос салфеткой или сгибом локтя. Сразу выкидывайте салфетку в контейнер для мусора с крышкой и обрабатывайте руки спиртосодержащим антисептиком или мойте их водой с мылом.**
- 4. Не трогайте руками глаза, нос и рот.**
- 5. Держитесь от людей на расстоянии минимум двух метров.**
- 6. Избегайте общественного транспорта.**

7. При возможности используйте лифт, чтобы не трогать перила при ходьбе по лестнице, но в лифт с другими людьми не заходите.

8. Перед входом в дом, обработайте руки санитайзером, затем вымойте руки с мылом.

9. Не ходите дома в уличной одежде.

10. Не зовите гостей и не ходите в гости.

11. Следите за влажностью помещения.

12. Пейте больше жидкости — обезвоживание приводит к сухости слизистых и снижает их защитную функцию.

13. Не выезжайте в страны с высоким риском эпидемии.

14. Особенно берегите близких старшего возраста. Отправьте бабушек и дедушек на дачи, оберегайте от походов в поликлиники, аптеки и магазины.

15. Запаситесь лекарствами, которые принимаете постоянно — от давления, диабета, астмы, жаропонижающими и так далее, чтобы минимизировать походы в аптеку и обезопасить себя на случай карантина.

16. Организуйте доставку продуктов домой.

17. При повышении температуры, появлении кашля и затруднении дыхания как можно **быстрее вызывайте скорую** (103 с мобильного). Если вы

