

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Запомните основные меры профилактики вирусных и бактериальных инфекций

Мойте руки!

Мытье рук в теплой воде не менее 20 секунд помогает избавиться от бактерий и вирусов, обитающих на кожных покровах. Мойте руки до и после еды, после кашля и чихания, а также при контакте с различными предметами, которыми пользовались другие люди. Для профилактики также подойдут влажные салфетки или дезинфицирующие растворы.



Не трогайте лицо руками и прикрывайтесь, когда чихаете!

Не подносите руки к носу и глазам, поскольку вирус быстро попадает в организм через слизистую оболочку. Когда чихаете, всегда прикрывайтесь рот локтем, либо платком. После использования платка тщательно помойте руки. По возвращению домой мойте не только руки, но и умывайтесь.



Избегайте больших скоплений людей!

Избегайте ненужных поездок, в том числе за границу, по возможности, не посещайте места массового скопления людей.



Содержите окружающие поверхности в чистоте!

Регулярно протирайте дверные ручки, выключатели, телефоны, клавиатуру, которые могут быть заселены различными видами бактерий и вирусов.

При появлении первых симптомов простуды оставайтесь дома!

Если у Вас появился кашель, насморк, поднялась температура, вызовите врача и оставайтесь дома до полного выздоровления, чтобы не заразить коллег, соседей, друзей.



Соблюдайте самоизоляцию

При появлении первых симптомов заболевания постарайтесь не контактировать с родственниками. Переселитесь в соседнюю комнату, носите маску при контакте с окружающими, не пользуйтесь общими предметами обихода и посудными принадлежностями.