**УВАЖАЕМЫЕ НАШИ РОДИТЕЛИ!**

* В связи с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой по коронавирусной инфекции просим Вас приходить одному из родителей.
* Заходить на территорию детского сада в маске.
* Приводить ребёнка в детский сад здоровым: без симптомов ОРЗ, ОРВИ.

Вирусы гриппа и коронавирусной инфекции вызывают у человека респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста. Предрасположены к заболеванию пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями.

**СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА:**

* **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. Мытьё с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, стульев, дверных ручек, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

* **Правило 2. Соблюдайте расстояние и этикет.**

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

Избегайте трогать руками глаза, нос, рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями. Надевайте маску, чтобы уменьшить риск заболевания. 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 путём.

**Как правильно носить маску?**

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми ил могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих масок различная, из-за различной пропитки. Но нельзя всё 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 её носить: маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать нос и рот, не оставляя зазоров. Старайтесь не касаться поверхностей маски при её снятии, если вы её 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.

* **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, затруднённое дыхание,
* Кашель,
* Боль 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;
* Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими;
* Часто проветривайте помещение,
* Сохраняйте чистоту; как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами;
* Часто мойте руки с мылом.

**ЗДОРОВЬЯ ВАМ И ВАШИМ БЛИЗКИМ!**