

## Уважаемые родители!



***Будьте внимательны к состоянию здоровья своих детей в период распространения вирусных инфекций!***

Обращайте внимание на состояние здоровья детей в течение всего дня. Легкое недомогание может быть симптомом заболеваний. Вас должны насторожить появившаяся вялость ребенка, отказ от участия в активностях, отказ от еды, насморк, кашель, жалобы на головную боль.

Напоминаем, что приводить в школу детей с признаками заболевания нельзя. Плохое самочувствие будет мешать Вашему ребенку эффективно обучаться. Кроме того, находясь в детском коллективе, он сам является источником распространения заболевания.

Обращайте внимание на соблюдение правил профилактики: мытье рук и личную гигиену, социальную дистанцию, использование дезинфектантов. Руки мыть нужно с мылом не менее 30 секунд, как можно чаще (не только после посещения туалета и перед едой).

Научите детей не чихать и не кашлять в ладонь. Объясните, что при этом инфекция распространяется с рук на окружающие предметы и передается другим людям. При чихании и кашле лучше пользоваться носовыми платочками (одноразовыми – один раз). После того, как дети воспользовались носовым платком, желательно обработать руки..

Важно регулярно проветривать помещения, если есть возможность – использовать рециркуляторы.

Избегайте в период распространения заболеваемости посещения мероприятий с большим скоплением людей, личного общения с заведомо больными людьми. При необходимости быть в местах скопления людей с большим количеством потенциально болеющих, например, при посещении поликлиники, рот, нос, а иногда глаза должны быть закрыты маской, очками. Расстояние при этом должно быть от вас до других людей не менее 1,5 метров.

Не занимайтесь самолечением! При плохом самочувствии обратитесь к врачу.

Обращайте внимание и на свое здоровье! При появлении симптомов заболевания – используйте маску, ограничьте общение, обратитесь за медицинской помощью.

Поддержите ребенка в желании соблюдать правила и требования профилактики заболеваемости. Объясните, что беречь себя лучше, чем болеть.

**Берегите себя, своих близких и БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**