

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №88

**ИНСТРУКЦИЯ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
ПО СОБЛЮДЕНИЮ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕР
В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ
И ПРАВИЛАХ ПОВЕДЕНИЯ В ДОУ**

Вашему вниманию предлагается инструкция по соблюдению профилактических мер в домашних условиях и правилах поведения в детском саду. Важно помнить, что любое действие, направленное на предотвращение опасности, должно быть направлено на защиту жизни и здоровья ребенка от болезней и травм.

Важно помнить, что любое действие, направленное на предотвращение опасности, должно быть направлено на защиту жизни и здоровья ребенка от болезней и травм.

Важно помнить, что любое действие, направленное на предотвращение опасности, должно быть направлено на защиту жизни и здоровья ребенка от болезней и травм.

Важно помнить, что любое действие, направленное на предотвращение опасности, должно быть направлено на защиту жизни и здоровья ребенка от болезней и травм.

Важно помнить, что любое действие, направленное на предотвращение опасности, должно быть направлено на защиту жизни и здоровья ребенка от болезней и травм.

2020 год

г. Комсомольск-на-Амуре

Инструкция разработана в соответствии с рекомендациями Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.

1. На период сохранения рисков распространения COVID-19 необходимо исключить участие детей в различных массовых мероприятиях (мест общественного питания, торговли, образовательных и развлекательных центров).
2. Необходимо регулярно проветривать помещение (сквозное проветривание в отсутствии детей каждые 2 часа), не реже 1 раза в день проводить влажную уборку с применением дезинфицирующих средств, уделяя особое внимание дезинфекции дверных ручек, выключателей. Важно проводить дезинфекцию упаковки продуктов питания после доставки их домой.
3. Регулярно мыть руки с мылом в течении всего дня, после посещения туалета.
4. После возвращения домой необходимо обработать руки дезинфицирующим средством, снять одежду, тщательно с мылом помыть руки, аккуратно промыть нос (неглубоко).
5. Следует помнить, что при достаточной влажности и невысокой температуре коронавирус может сохранять жизнеспособность в течение длительного времени, до 3 суток и более.
6. Утром измерить температуру тела ребенку и себе. В случае повышения температуры, немедленно вызвать врача, сообщить в детский сад.
7. В выходные дни утром и вечером измерять температуру тела ребенку и всем членам семьи. При повышении температуры тела и (или) при появлении признаков инфекционного заболевания немедленно обратиться к врачу.
8. При входе в детский сад строго соблюдать масочный режим, обрабатывать руки антисептиком на входе.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА:

ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

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.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

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

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.

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 путем.

КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов.

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №88

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.

**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.