

## **Памятка для родителей в период карантина**

- измерять температуру у детей ежедневно, если выше 37,2 градусов, незамедлительно обращаться к врачу или в скорую помощь;
- проводить профилактические меры: в пищу употреблять чай с лимоном, молоко с медом;
- контролировать соблюдение личной гигиены (мытьё рук, чистота тела, одежды, жилых помещений);
- поддерживать связь с классным руководителем в период карантина;
- контролировать выполнение заданий по дисциплинам;
- воздержаться от посещения массовых мероприятий по городу;
- контролировать своих детей в течение дня (где находятся, чем занимаются)
- не отпускать детей в организации дополнительного образования (бассейн, спортивная школа, художественная школа, школа искусств и т.д.), т.к. они также не работают

Забота о здоровье всех и каждого в отдельности во многом зависит от Вас!

## **Памятка для студентов по предупреждению инфекционного заболевания**

1. Избегайте близкого контакта с людьми, имеющими симптомы гриппа: жар (высокую температуру), кашель, боль в горле, насморк, ломоту в теле, головную боль, озноб и чувство усталости.
2. Постоянно мойте руки под проточной теплой водой с мылом. Используйте специальные гели или влажные гигиенические салфетки на спиртовой основе.
3. Воздержитесь от посещения массовых мероприятий.
4. Во время чихания и кашля прикрывайте нос и рот одноразовым платком.
6. Если у вас поднялась температура, а также появились заложенность носа, насморк, кашель, боль в горле, водянистая диарея (понос), мокрота с прожилками крови: оставайтесь дома и не посещайте места скопления людей; в дневное время вызовите на дом врача из своей районной поликлиники, в вечернее или в ночное время – скорую помощь по телефону 103; сообщите семье о вашем заболевании; соблюдайте постельный режим; носите марлевую или одноразовую маску, меняя ее на новую каждые 2 ч.