



Министерство здравоохранения Пензенской области

## Памятка для школьников «Внимание! Коронавирусная инфекция!»

**Коронавирусная инфекция** – острая респираторно-вирусная инфекция с выраженной интоксикацией и преимущественным поражением дыхательной и пищеварительной систем.



### Способы передачи коронавирусной инфекции:

- ✓ воздушно-капельный – при кашле, чихании, разговоре;
- ✓ контактно-бытовой – через рукопожатия, предметы обихода.

### Симптомы коронавирусной инфекции:

- ✓ высокая температура тела, озноб;
- ✓ кашель;
- ✓ затрудненное дыхание, боль в грудной клетке;
- ✓ повышенная утомляемость, слабость;
- ✓ боль в мышцах, боль в горле;
- ✓ заложенность носа, чихание;
- ✓ головная боль;
- ✓ диарея, тошнота, рвота.

## Лучшая защита от COVID -19 – это вакцинация



Проводится у подростков в возрасте от 12 до 17 лет вакциной «Спутник М» в 2 этапа с интервалом в 21 день.

Прививки детям проводятся:

- с добровольного согласия родителей/законных представителей несовершеннолетних в возрасте до 15 лет;
- с согласия самого несовершеннолетнего, если он старше 15 лет.

## Общие меры профилактики

Поддерживайте чистоту рук - тщательно мойте руки с мылом и водой или пользуйтесь кожными антисептиками после возвращения из школы, с улицы, из туалета, контактов с посторонними людьми, перед едой.

Не дотрагивайтесь до лица грязными руками – старайтесь не касаться рта, носа, глаз. Если необходимо дотронуться до лица, предварительно воспользуйтесь дезинфицирующим средством или вымойте руки с мылом.

Регулярно дезинфицируйте телефоны, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь – на них могут находиться вирусы.

Не пожимайте руки и не обнимайтесь в качестве приветствия и прощания – иногда респираторно-вирусные инфекции протекают без явных признаков.

Не контактируйте с людьми, имеющими видимые признаки заболевания - кашель, чихание, выделения из носа.

Закрывайте рот и нос при чихании и кашле одноразовым платком или салфеткой. Сразу после использования выбросьте салфетку, обработайте руки дезинфицирующим средством, либо помойте с мылом.

Не ешьте из общих упаковок и посуды.

В транспорте и при посещении общественных мест (торговых центров, кинотеатров, зрелищных мероприятий) обязательно используйте защитную маску, меняя ее каждые 2-3 часа. Соблюдайте дистанцию не менее 1,5 метра.

Проветривайте помещения, где занимаетесь или играете, каждые 2 часа.

**Если почувствовали недомогание – немедленно сообщите родителям или педагогу.**

**Чем раньше обратитесь за медицинской помощью, тем выше шанс быстро выздороветь и никого не заразить.**

