**Каким рекомендациям нужно следовать для профилактики коронавируса**



Стоп коронавирус!

Чтобы защитить собственное здоровье и здоровье своего ребенка, **соблюдайте следующие рекомендации ВОЗ (10)** **и Роспотребнадзора (4):**



**Регулярно мойте руки.** Вода смывает частицы вируса с рук, а мыло уничтожает их. Помните, что важна не только частота, но и продолжительность: недостаточно просто сполоснуть руки, нужно тщательное вымыть их на протяжении 20–30 секунд.



**Пользуйтесь спиртовым дезинфицирующим средством.** Всегда носите его с собой и протирайте руки после контакта с любой потенциально опасной поверхностью (кнопки лифта, дверные ручки, экран банкомата и т.д.).



**Чистите и дезинфицируйте поверхности**, используя бытовые моющие средства (столы, дверные ручки, стулья, гаджеты и др.).



**Не трогайте руками глаза, нос или рот.**Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями.



**Соблюдайте дистанцию с другими людьми.** Коронавирус распространяется воздушно-капельным путем (при чихании, кашле больного человека). Держите дистанцию — не подходите к другим людям на расстояние ближе 1 метра, лучше даже 2 метров. 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.

Эти рекомендации актуальны для всех людей, а теперь еще **несколько советов специально для родителей**:



**Когда приходите домой с улицы, в первую очередь отправляйтесь в ванную — мыть руки.** Постарайтесь побороть в себе желание обнять и поцеловать малыша.



**Следите, чтобы в общественных местах и на улице ребенок ни к чему не прикасался.** Если такое случилось, немедленно продезинфицируйте его руки.



**Если есть такая возможность, сидите с ребенком в карантине — дома или на даче.** Не выходите на улицу без крайней необходимости.