# Инструкция для родителей: как защитить школьника от коронавируса

*Родители должны строго следить за тем, чтобы их дети соблюдали меры предосторожности, во избежание серьезного заболевания коронавирусной инфекцией (COVID-19). В связи с этим, следует придерживаться нескольких простых правил, которые должны соблюдаться в равной степени и взрослым, и ребенком.*

**Советы для родителей школьника**

Прежде всего - это самоизоляции. По максимуму нужно оставаться дома, чтобы не контактировать с другими людьми. Инкубационный период длится до 14 дней, поэтому с виду здоровый человек может быть переносчиком вируса.

**1. Лучшая профилактика-чистые руки**

Важной мерой предосторожности от заболеваний коронавирусной инфекцией считается регулярное мытье рук с мылом, так как оно убивает все микробы и вирусы, скапливающиеся на поверхности кожи. Если в данный момент вымыть руки не представляется возможным, стоит воспользоваться дезинфицирующим средством (хлоргексидином) или влажными салфетками с антибактериальным эффектом.

**2. Соблюдение безопасного расстояния**

Вирусы через воздух моментально передаются от зараженного человека к здоровому, например, при чиханье или кашле. Поэтому необходимо находиться на расстояние от больного не меньше двух метров. Также нельзя трогать руками лицо, нос, рот и глаза, так как вирус попадает в слизистую и таким образом вы заражаетесь.

Под рукой нужно иметь одноразовые бумажные салфетки, которыми необходимо пользоваться при кашле, а затем тут же утилизировать их.

Если нет острой необходимости, лучше избегать поездок в общественном транспорте, посещения мест, где большое скопление народа.

**3. Правильный образ жизни**

Чтобы обеспечить организму так называемый защитный барьер, стоит правильно питаться, соблюдать режим дня (не ложиться за полночь и не спать до обеда). Физическая активность, еда, богатая минералами и белками тоже способствуют защите организма от заболевания.

**4. Медицинская стерильная маска**

Посещая общественные места, нельзя забывать о таком средстве защиты, как медицинская маска, которая является отличным способом предохранения от вирусов. Также маску необходимо использовать при уходе за больными ОРВИ, при общении с людьми, которые заражены гриппом и другими простудными заболеваниями.

**5. Проветривание и увлажнение квартиры**

Ежедневная влажная уборка с использованием моющих средств, а также регулярное проветривание комнат в квартире является одним из важных условий профилактики заболеваний коронавирусом. В сухом воздухе микробы и вредные вещества активнее распространяются.

*Необходимо чистить и дезинфицировать все поверхности в помещении: столы, дверные ручки, стулья, а также не забывать протирать влажными салфетками смартфоны и гаджеты.*