**Защитите себя и окружающих от COVID**

Соблюдайте простые меры предосторожности: держитесь на безопасной дистанции от окружающих, носите маску, хорошо проветривайте помещения, избегайте мест скопления людей, мойте руки и прикрывайте нос и рот сгибом локтя или салфеткой при кашле или чихании. Следите за рекомендациями для вашего населенного пункта и места работы. **Делайте все возможное!**

**Как обезопасить себя и окружающих от COVID?**

* **Держитесь от людей на расстоянии как минимум 1 метра**, особенно если у них кашель, насморк и повышенная температура. При нахождении внутри помещения необходимо соблюдать дополнительную дистанцию. Чем на большем расстоянии вы остаетесь, тем безопаснее.
* **Выработайте привычку носить маску в людных местах.**

*Основные правила*[*ношения масок*](https://www.youtube.com/watch?v=ciUniZGD4tY&feature=youtu.be)*представлены ниже:*

*• Проведите гигиеническую обработку рук перед тем, как надеть или снять маску.*

*• Наденьте маску так, чтобы она закрывала нос, рот и подбородок.*

*В случае, если вы не относитесь к одной из групп риска, носите тканевую маску. Это особенно важно при невозможности соблюдения безопасной дистанции, в частности в закрытых и плохо вентилируемых людных местах.*

*Используйте медицинскую/хирургическую маску в следующих случаях:*

* *вы старше 60 лет;*
* *вы страдаете хроническими заболеваниями;*
* *вы отмечаете у себя плохое самочувствие; и/или*
* *вы ухаживаете за заболевшим членом семьи.*

 **Как обеспечить безопасное эпидемиологическое окружение**

*• Избегайте «трех* ***К****»: Крытых помещений, в которых люди держатся Кучно или Контактируют.*

При длительном пребывании большого количества людей в непосредственной близости друг от друга в плохо вентилируемых помещениях возрастает риск заражения COVID Очевидно, в подобных условиях вирус более эффективно распространяется через капельные частицы или аэрозоли, в связи с чем возрастает важность принятия профилактических мер.

• **Проводите встречи на улице.** Встреча с людьми на улице значительно безопаснее, чем в помещении, особенно в случае, если площадь помещения невелика, а естественная вентиляция неудовлетворительна.

• **Избегайте людных мест и закрытых помещений**, а если это невозможно, соблюдайте профилактические меры:

**Откройте окна.** *При нахождении внутри помещения необходимо усилить естественную вентиляцию.*

**Носите маску**

**Не забывайте об элементарных правилах гигиены**

* **Регулярно обрабатывайте руки спиртосодержащим средством или мойте их с мылом.** Эта мера позволят устранить возможное микробное загрязнение рук, в том числе вирусное.
* **По возможности не трогайте руками глаза, нос и рот.** Человек прикасается руками ко многим поверхностям, поэтому существует вероятность попадания на них вирусных частиц. Оказавшись на руках, вирусные частицы могут попадать в глаза, нос или рот. С этих частей тела вирус может внедряться в организм и вызывать заболевание.
* **Прикрывайте рот или нос сгибом локтя или салфеткой при кашле или чихании.** Использованную салфетку нужно сразу же выбросить в бак с закрывающейся крышкой и вымыть руки. Строго соблюдая правила респираторной гигиены, вы можете защитить окружающих от заболеваний, вызванных вирусами, например, ОРВИ, гриппа и COVID.
* **Проводите регулярную обработку и дезинфекцию поверхностей, особенно тех, к которым часто прикасаются люди,** например, дверных ручек, кранов и дисплеев телефонов.

**Действия при появлении плохого самочувствия**

* **Убедитесь, что вам известен спектр симптомов COVID.**  К наиболее распространенным симптомам COVID относятся повышение температуры тела, сухой кашель и утомляемость. К другим, менее распространенным симптомам, которые встречаются у ряда пациентов, относятся утрата вкусовых ощущений или утрата обоняния, различные болевые ощущения, головная боль, боль в горле, чувство заложенности носа, покраснение глаз, диарея или кожная сыпь.
* **Даже если у вас слабо выраженные симптомы заболевания, например, кашель, головная боль, небольшое повышение температуры,** останьтесь дома на самоизоляции до выздоровления. Если вам необходимо выйти из дома или в случае, если вы проживаете вместе с кем-либо, пользуйтесь медицинской маской, чтобы не заразить окружающих.
* **При повышении температуры, появлении кашля и затруднении дыхания как можно быстрее обращайтесь за медицинской помощью. По возможности сначала обратитесь за помощью по телефону**  и следуйте указаниям местных органов здравоохранения.
* **Следите за актуальной информацией из доверенного источника, такого как ВОЗ или местные либо центральные органы общественного здравоохранения.**  Местные и центральные органы здравоохранения могут выдать наиболее подходящие рекомендации о мерах индивидуальной защиты для жителей вашей местности.

**Как помочь ребенку справиться со стрессом в условиях вспышки COVID-19**

Дети реагируют на стресс по‑разному: они могут настойчиво требовать внимания взрослых, становиться тревожными, замкнутыми, неприветливыми или избыточно оживленными, начинают мочиться в постель и т.д.

Отвечайте на подобные реакции ребенка позитивно, узнайте, что его беспокоит, и окружите любовью и вниманием.

В трудные моменты детям особенно нужны любовь и внимание. Поэтому старайтесь проявлять их еще больше, чем обычно.

Прислушивайтесь к ребенку, проявляйте доброту и приободряйте его.

Чтобы отвлечь ребенка, старайтесь придумывать для него игры и интересные занятия.

Желательно по возможности не разлучать детей с родителями и другими членами семьи. Если же это невозможно (например, в случае госпитализации), необходимо обеспечить регулярное общение ребенка с семьей (например, по телефону) и предоставить ему необходимую моральную поддержку.

Старайтесь как можно более тщательно следовать заведенному порядку или графику, либо, учитывая смену обстоятельств, введите новый распорядок дня, в котором предусмотрено время для школьного или другого обучения, а также игр и отдыха.

Объясните ребенку, что произошло и какова текущая ситуация, и на доступном для него языке расскажите, как уберечься от заражения.

В том числе спокойно расскажите ему о возможном развитии событий (например, кто ‑ либо, из членов семьи и/или сам ребенок может почувствовать недомогание, и ему может потребоваться на некоторое время поехать в больницу, где врачи помогут ему выздороветь).