**Коронавирусная инфекция.**

**Что важно знать, чтобы защитить себя и учеников.**

**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;

• воздушно-пылевой - с пылевыми частицами в воздухе;

• контактно-бытовой - через рукопожатия, предметы обихода, мобильные устройства, оргтехнику.

**Симптомы коронавирусной инфекции**

• высокая температура тела, озноб;

• кашель - сухой или с небольшим количеством мокроты;

• одышка, ощущения сдавленности в грудной клетке;

• повышенная утомляемость, слабость;

• боль в мышцах, боль в горле;

• заложенность носа, чихание;

• головная боль;

• диарея, тошнота, рвота;

• кровохарканье.

***Соблюдение правил гигиены***

Во время работы используйте защитные маски, меняйте их каждые 2-3 часа.

Поддерживайте чистоту рук - тщательно мойте руки с мылом и водой после возвращения с работы, 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.

Не пожимайте руки и не обнимайтесь в качестве приветствия и прощания.

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.

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

Контролируйте состояние здоровья учащихся. Если появились признаки заболевания - кашель, чихание, выделения из носа, повышенная температура – немедленно изолируйте учащегося.

При появлении признаков заболевания – оставайтесь дома и обратитесь за медицинской помощью. Чем раньше начато лечение, тем выше шанс быстро вылечиться и не распространять инфекцию.