

Оқушылар мен ата-аналарға арналған КОВИД-19 алдын алу бойынша ЖАДЫНАМА.

Мектеп оқушыларына арналған Covid-19 індетін жұқтыруды ескерту бойынша ЖАДЫНАМА

- Қолды жиі сабындап жуу. Егер сабын мен су қолжетімсіз болса, құрамында спирт негізіндегі қолдарға арналған құралды немесе зарарсыздандыру майлықтарын қолданыңыз;
- Қауіпсіз қашықтықты сақтаңыз. Қоғамдық орындарда кемінде 1,5 метр қашықтықты ұстаңыз;
- Адамдармен қол алыспай, қашықтықтан амандасқан жөн;
- Салауатты өмір салтын ұстаңыз - толыққанды ұйқы, физикалық белсенділік, сондай-ақ ақуыздарға, дәрумендерге және минералды заттарға бай тағамдарды тұтыныңыз.
- Арнайы бетпердені тағу арқылы тыныс алу мүшелеріңізді қорғаңыз, құрамына байланысты 2 сағат сайын ауыстырып отыру керек;
- Ковид-19 белгілері (дене қызуының көтерілуі, $37,2^{\circ}$ жоғары температура; жөтелу (құрғақ жөтел немесе аздау қақырығы бар жөтел); ентігу, көкірек қуысында қысылу сезімі; бұлшықет пен тамақтың ауруы, шаршағандық) пайда болған жағдайда үйде қалып, жедел түрде дәрігерге қаралыңыз.



Коронавирустік инфекцияны алдын алу бойынша ата-аналарға арналған ЖАДЫНАМА

Балаңызды қорғау үшін коронавирустың таралу жолдарын, негізгі белгілерін, сондай-ақ коронавирустік инфекцияны алдын алу және болдырмау шараларын білуіңіз қажет.

Коронавирустік инфекцияның таралу жолдары:

- *ауа-тамшы жолдарымен (жөтелу, түшкіру, сөйлесу кезінде);
- *ауа тозаңының жолымен (ауадағы шаң-тозаңдық бөлшектер арқылы);
- *түйіспелі-тұрмыстық жолмен (қол алысу, тұрмыстық құралдар арқылы).

Коронавирустік инфекцияның негізгі белгілері:

- *жоғары дене қызуы (37,2 жоғары);
- *жөтел (құрғақ жөтел немесе аздау қақырығы бар жөтел);
- *ентігу, көкірек қуысында қысылу сезімі;
- *шаршағандықтың жоғарылауы;
- *бұлшықет пен тамақтың ауруы,
- *мұрынның бітеліп қалуы, түшкіру.

Сирек кездесетін белгілер:

- *бастың ауруы, қалтырау;
- *қанмен жөтелу;
- *диарея, жүрек айну, құсу.

Коронавирустік инфекцияны алдын алу шаралары

1. ЖРВИ белгілері (жөтел, түшкіру, мұрыннан су ағу) бар адамдармен жақын қатыспауға тырысыңыз.
2. Жөтелген немесе түшкірген кезде аузыңыз бен мұрныңызды шынтақ бүйірімен немесе қағаз сүрткішпен жабыңыз, содан кейін қағаз сүрткішті жабық жәшікке тастаңыз. Қолыңызды сабынмен жууңыз немесе зарарсызданыру майлықтарын қолданыңыз.
3. Көшеден, бөтен адамдармен кездесуден кейін және тамақтану алдында қолыңызды сабындай отырып, мұқият жууңыз,
4. Бетіңізді лас қолмен ұстамаңыз. Қажет болған жағдайда, зарарсызданыру құралын қолдаңыз немесе қолыңызды сабынмен жууңыз.
5. Гаджеттерді, оргтехникамен оның үстіңге бетін зарарсызданыру құралдарымен сүртіңіз
6. Қол алысып амандасу, сүйісу, құшақтасу секілді физикалық байланыстан бас тартыңыз.
7. Тек жеке гигиеналық құралдарды (сүлгі, тіс тазалауға арналған щетка) қолдаңыз.

8. Қашықтықты ұстануға тырысып, жөтел мен түшкіру секілді сырқаттану белгілері бар адамдардың ортасында 1,5 метр қашықтықты ұстаңыз;
 9. Сауда орталықтарына, спорттық ойындар мен басқа іс-шаралар өтетін қоғамдық жерлерге қатыспаңыз.
 10. Қоғамдық көлікті жиі пайдаланбаған жөн.
 11. Қоғамдық орындарда бір реттік бетпердені (респиратор) қолдаңыз, 2 сағат сайын ауыстыру керек.
 12. Өздігіңізден емделмеңіз.
 13. Егер бала өзің нашар сезініп, мектепке келмеген болса (1 күн болса да), ата-аналар дәрігерден баланың дені сау екені және сабаққа қатыса алатыны туралы анықтаманы ұсынуы керек.
- Аурудың бастапқы, тіпті әлсіз белгілері (жөтел, тұмау, дене қызуы) болса балаңызды үйде қалдырыңыз. Сонымен ауруды жеңіл тасымалдап, вирустың таралуына жол бермейсіз.

