

## **ЭПИДЕМИИ НЕ ПРОЙДУТ если!**

**УВАЖАЕМЫЕ ПЕДАГОГИ, РОДИТЕЛИ, ОБУЧАЮЩИЕСЯ!**

Существует два вида профилактики респираторных вирусных инфекций: специфическая и неспецифическая. Специфическая профилактика – это использование сывороток и вакцин, которые защищают от конкретного вируса. От коронавируса эффективного препарата еще нет; а в его разработке участвуют ученые со всего мира, но ожидается, что вакцину создадут не раньше осени 2020 г. Пока вакцины нет, остается неспецифическая профилактика – повышать защитные силы организма для противодействия проникающим респираторным вирусам. Проще говоря, чтобы не заразиться коронавирусом, придерживайтесь следующих правил:



Самые простые действия, которые можно предпринять, чтобы не заразиться – соблюдать элементарные правила гигиены. Очень важно поддерживать чистоту рук и окружающих предметов (например, смартфонов). Старайтесь избегать приветственных поцелуев и рукопожатий и есть только из индивидуальной посуды (об употреблении чипсов или других снеков из одного пакета или тарелки с кем либо лучше на время забыть). Выбирайте время, когда в магазине меньше всего людей. Наденьте медицинскую маску при входе в магазин. Соблюдайте дистанцию от других покупателей, держитесь подальше от чихающих и кашляющих. Не подносите руки к носу или рту. Расплачивайтесь бесконтактной картой или с помощью приложения на смартфоне. Используйте антисептические гели, а по возвращении домой тщательно вымойте руки с мылом

(Педагог-психолог О.Н.Стрельченко)