**Ата-энелер үчүн нускама**

1. Бардык үй-бүлѳ мүчѳлѳрүнүн ѳздүк гигиенасын сактоону, тиричилик жуугучтарын колдонуп, столдордун, эшиктердин, отургучтардын, гаджеттердин ж.б. үзгүлтүксүз дезинфекциялоосун камсыздаңыздар.

2. **Дайыма балдарды колду самындап жууганга же антисептикти колдонууга үйрөтүңүздѳр.**

3. Белокторго, витаминдерге жана минералдарга бай тамак-аштарды керектөө менен, дени сак режимди сактаңыздар.

4. Керексиз саякаттоолордон жана эл көп жүргөн жерлерге баруудан алыс болуңуздар, ошондо сиздер, ооруп калуу шартын азайтасыздар.

5. Мүмкүн болсо, балдарыңыздарды мектепке жеке унааңыздар менен алып келип, алып кетиңиздер.

6. Ооруну азайтуу үчүн, медициналык маскаларды кийиӊиздер же башка колдо бар каражаттарды колдонуңуздар:

 - курч респиратордук вирустук инфекциялардын көбөйүү мезгилинде эл көп жүргөн жерлерге барганда, коомдук транспортто жүргөндө;

- курч респиратордук вирустук инфекциясы бар бейтаптарга кам көрүү учурунда;

- курч респиратордук вирустук инфекциянын белгилери бар адамдар менен байланышканда;

- аба аркылуу башка инфекцияларды жуктуруп алуу коркунучунда.

7. Жөтөлүү, чүчкүрүү учурунда оозду жана мурунду бир жолу колдонулуучу салфетка менен тосуп, аларды колдонуудан кийин таштап салыңыздар.

 **8.** **Мектепке барганда социалдык аралыкты (1, 5-2 м) сактаңыздар.**

**9. Мугалимге балдардын ден соолугу жөнүндө маалымат берүүнү унутпаңыздар.**

**Памятка для родителей**

1. Обеспечьте:

- соблюдение личной гигиены всеми членами семьи.

- дезинфекцию поверхностей столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.

**2. Приучайте детей постоянно мыть руки с мылом и обрабатывать антисептиками.**

3. Соблюдайте здоровый режим дня, включая физическую активность, а также потребление пищевых продуктов, богатых белками, витаминами и минеральными веществами.

4. Ограничьте поездки и посещения многолюдных мест без особой надобности, таким образом, вы уменьшите риск заболевания.

5. При возможности, обеспечьте доставку детей в школу и из школы на личном транспорте.

6. Во избежание риска заболевания используйте медицинские маски:

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями (далее - ОРВИ);

- при уходе за больными ОРВИ;

- при общении с лицами с признаками ОРВИ;

- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

7. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

8. Необходимо соблюдать социальную дистанцию (1, 5 -2 метра) при посещении школы.

9. Не забывайте информировать учителей о состоянии здоровья ребенка.