**Балалардың COVID – 19 алдын алу бойынша ата-аналарға**

**арналған жадынама**

***БАЛАЛАРДЫҢ COVID – 19 АЛДЫН АЛУ БОЙЫНША АТА-АНАЛАРҒА АРНАЛҒАН ЖАДЫНАМА***

* Ауа тамшысы арқылы берілу жолын болдырмау үшін не істеу керек?
* балаға жөтелу немесе түшкіру кезінде аузы мен мұрнын майлықпен жабуды үйретіңіз;
* балаға қолды жуудың дұрыс техникасын үйретіңіз;
* қоғамдық орындарға барғаннан кейін қолыңызды жуып, тері антисептикпен өңдеу керек;
* баланы аузына, мұрнына, көзіне тигізбеуге үйретіңіз;
* балаларды мұрнын, аузын және иегін жабатын етіп бетперде киюге үйретіңіз;
* бетперделерді әр 2 сағат сайын ауыстырыңыз;
* қолданғаннан кейін бетперделер мен майлықтарды тастаңыз.

***ЖҰҚТЫРУ ҚАУПІН АЗАЙТУ МАҚСАТЫНДА:***

* қоғамдық көлікті пайдалануды шектеуге тырысыңыз;
* нашар желдетілетін бөлмелерден аулақ болыңыз;
* балаларды қоғамдық орындарда кемінде 1,5 метр қашықтықты сақтауға үйретіңіз;
* адамдар көп жиналатын орындарға баруды болдырмауға тырысыңыз;
* балалармен үлкен ойын алаңдарында, аулаларда, саябақтарда ойнамаңыз;
* сауда-ойын-сауық және білім беру орталықтарына баруды азайтыңыз.

***ҮЙДЕ:***

* бөлмені күніне кемінде 1 рет үнемі желдетіңіз;
* үйде дезинфекциялаушы заттарды қолдана отырып, дымқыл тазалауды жиі жүргізіңіз;
* балалар ойыншықтарын 30 минут ішінде 56 градусқа дейін қыздырып, 70% спирт немесе хлор бар заттарды немесе ультракүлгін сәулелерді қолданыңыз.
* Есіңізде болсын, иммунитетті сақтау үшін балаға: теңдестірілген тамақтану, жеткілікті физикалық белсенділік және үнемі медициналық бақылау қажет.
* Жаңа туылған нәрестелер үшін ең жақсы тамақтану-бұл тек емізу
* Жоспарлы вакцинация Ұлттық егу күнтізбесіне сәйкес пандемия кезінде баланың жұқтыру қаупін арттырмайды және инфекция қоздырғышына қарсы иммундық реакцияны әлсіретпейді.