**Рекомендация родителям**

- необходимо исключить, а, если такое невозможно, то максимально ограничить контакты детей; для максимального снижения риска инфицирования детям лучше оставаться дома. При этом необходимо регулярно проветривать помещение, не реже 1 раза в день проводить влажную уборку с применением дезинфицирующих средств. Также необходимо полностью исключить посещения каких- либо учреждений, мест общественного питания, торговли, образовательных и развлекательных центров, а также других мест общественного пользования (детские площадки дворов и парков). Гулять с детьми можно на собственных приусадебных участках и площадках, находящихся в индивидуальном пользовании. Перед вынужденным выходом из квартиры ребенку по возможности нужно объяснить, что за пределами квартиры нельзя прикасаться руками к лицу и к каким-либо предметам: дверным ручкам, поручням и перилам, стенам, кнопкам лифта’ и др. По возвращении домой, необходимо обработать руки дезинфицирующим средством, снять одежду, тщательно с мылом помыть руки и другие открытые участки кожи, особо обратив внимание на лицо, прополоскать рот, аккуратно промыть нос (неглубоко).

Чтобы оставаться физически активным во время самоизоляции, необходимо придерживаться некоторых правил, к их числу отнесены:

- короткие активные перерывы в течение дня (разминки, танцы, игры уборка дома, уход за

садом);

- больше ходить (перемещение по периметру квартиры или дома, при разговоре по телефону

стойте или ходите по квартире или дому;

- больше проводить времени в положении стоя, в сидячем положении отдавайте предпочтение умственным видам деятельности (чтение, настольные игры, собирание пазлов);

- медитация, глубокие вдохи и выдохи помогут вам сохранить спокойствие;

- правильно питайтесь (пейте достаточное количество воды, употребляйте больше фруктов и овощей, исключите алкоголь, соль, сахар, жир).

Ну, и в завершении, еще **несколько советов**, необходимых в период самоизоляции:

1. Планируйте покупки - покупайте только необходимое.
2. Планируйте использование продуктов - начните со свежих и скоропортящихся продуктов.
3. Готовьте дома.
4. Пользуйтесь службами доставки еды.
5. Следите за размерами порций.
6. Соблюдайте правила безопасности при приготовлении пищи.

**Основные гигиенические требования к приготовлению пищи:**

1. руки, кухонные приборы и поверхности, всегда должны быть чистыми;
2. сырые продукты должны находиться отдельно от готовых, особенно это касается сырого мяса и

свежих продуктов; ;

1. блюда должны быть доведены до полной готовности:
2. продукты питания должны храниться при безопасной температуре (ниже 5°С или выше 60°С);
3. вода и сырые продукты должны поступать из надежных источников.