

ПАМЯТКА

О мерах по профилактике коронавирусной инфекции (COVID-19)
для обучающихся в МБОУ «ЖСОШ»

Коронавирусная инфекция – острое инфекционное вирусное заболевание с преимущественным поражением верхних дыхательных путей.

СИМПТОМЫ КОРОНАВИРУСА

- повышенная температура тела (37 С и выше);
- сухой кашель;
- боль при совершении глотательных движений;
- першение в горле;
- заложенность носа;
- отсутствие обоняния.

КАК НЕ ЗАРАЗИТЬСЯ И ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ

✓ ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Гигиена рук — это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками, антисептиками.

Не прикасайтесь немытыми руками к лицу, особенно к глазам, носу и рту.

Дезинфицируйте гаджеты влажными антибактериальными салфетками.

✓ СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно -капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

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

Ограничьте по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия.

✓ ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции.

Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

Дорогие школьники, очень важно, чтобы Вы соблюдали правила личной гигиены, часто мойте руки с мылом, необходимо пользоваться только индивидуальными личными предметами (ручка, карандаш, и др.). Будьте здоровы!

**Если у вас появились подозрительные симптомы,
сразу сообщите об этом родителям и классному руководителю!**