

## **ПАМЯТКА**

### **по предупреждению инфицирования**

#### **Covid-19 для школьников**

- Чаще мойте руки с мылом, а если отсутствует такая возможность, то пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками;
- Соблюдайте безопасное расстояние – в общественных местах необходимо находиться не ближе одного метра друг к другу;
- Ограничить приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия;
- Ведите здоровый образ жизни – полноценный сон, физическая активность, употребление продуктов, богатых белками, витаминами и минеральными веществами;
- Обеспечивайте защиту дыхательным органам ношением специальной маски
  - в зависимости от конструкции её нужно менять спустя 2, 4 или 6 часов;
- При возникновении симптомов Ковид-19 (повышенная температура – выше 37,2°; кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты); одышка, ощущения сдавленности в грудной клетке; повышенная утомляемость; боль в мышцах, боль в горле; заложенность носа, чихание) оставайтесь дома и незамедлительно обратитесь к врачу.