



# ПАМЯТКА

ДЛЯ ШКОЛЬНИКА

**КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ?**

**РЕГУЛЯРНО МОЙ РУКИ  
МЫЛОМ ИЛИ  
АНТИСЕПТИКОМ**



**ЧИХАЙ И КАШЛЯЙ В ЛОКОТЬ ИЛИ В САЛФЕТКУ.  
НЕ ИСПОЛЬЗУЙ САЛФЕТКУ ДВАЖДЫ**

ЕСЛИ МИКРОБЫ ПОПАДУТ НА РУКИ, ОНИ ПОПАДУТ НА ВСЕ, ЧТО ТЫ ТРОГАЕШЬ. ТАК И РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ ВИРУС.

**СОБЛЮДАЙ ДИСТАНЦИЮ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ**

ВИРУС ПЕРЕДАЕТСЯ ПО ВОЗДУХУ. ДЕРЖИСЬ РАССТОЯНИЯ МИНИМУМ ОДИН МЕТР

**СТАЛО ПЛОХО, СРАЗУ СООБЩИ РОДИТЕЛЯМ**

ЧЕМ РАНЬШЕ ТЫ ОБРАТИШЬСЯ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ,  
ТЕМ БЫСТРЕЕ ВЫЗДОРОВЕЕШЬ И НИКОГО НЕ ЗАРАЗИШЬ





# МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ДЛЯ ЗАЩИТЫ ОТ COVID-19

## ВИРУС ПЕРЕДАЁТСЯ



ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫМ  
ПУТЁМ ПРИ ЧИХАНИИ И  
КАШЛЕ



КОНТАКТНЫМ ПУТЁМ

## СИМПТОМЫ

- КАШЕЛЬ,  
ЧИХАНИЕ
- ПОВЫШЕННАЯ  
УТОМЛЯЕМОСТЬ
- ТЯЖЕСТЬ В  
ГРУДИ
- ПОВЫШЕНИЕ  
ТЕМПЕРАТУРЫ  
ТЕЛА
- ОДЫШКА
- БЛЕДНОСТЬ
- БОЛЬ В  
МЫШЦАХ



РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ



ПО ВОЗМОЖНОСТИ,  
НЕ ТРОГАЙТЕ РУКАМИ  
ГЛАЗА, НОС И РОТ



ПРИ ЧИХАНИИ И КАШЛЕ  
ПРИКРЫВАЙТЕ РОТ И НОС  
БУМАЖНОЙ САЛФЕТКОЙ



НЕ ПОСЕЩАЙТЕ  
МАССОВЫЕ  
МЕРОПРИЯТИЯ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ  
МЕДИЦИНСКИЕ МАСКИ



НЕ ВЫЕЗЖАЙТЕ В  
ОЧАГ ЗАБОЛЕВАНИЙ



БУДЬТЕ БЛАГОРАЗУМНЫ,  
ОЗНАКОМЬТЕСЬ СО ВСЕЙ  
ИНФОРМАЦИЕЙ



ИЗБЕГАТЬ БЛИЗКОГО  
КОНТАКТА С ЛЮДЬМИ, У  
КОТОРЫХ ЕСТЬ СИМПТОМЫ  
ЗАБОЛЕВАНИЯ



## ЧИСТОТА РУК - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ! Моем руки правильно!



1  
ополосни руки  
теплой водой



2  
нанеси на ладони мыло



3  
намыливай руки 20 счетов  
(мой между ладонями)



4  
вымой тыльную сторону  
ладоней



5  
вымой между пальцами



6  
вымой большой  
палец



7  
вымой кончики  
пальцев - под ногтями



8  
вымой запястья



9  
смой пену с рук под  
струей воды



10  
вытри руки полотенцем -  
личным или  
одноразовым

### Мойте руки :



до и  
после еды



после посещения  
туалета



после игры с  
животными



если ты чихал,  
кашлял



после пребывания  
на открытом  
воздухе



когда  
руки грязные



**Оставайтесь дома, если Вы заболели!**

**Не ходите** на работу. **Не водите** детей в школу, ДДУ при симптомах ОРВИ и гриппа



## **ПРОФИЛАКТИКА**

**Регулярно проветривайте помещение**



**Избегайте мест массового скопления людей!**



**Не трогайте лицо немытыми руками!**



**Регулярно мойте руки!**

**Прикрывайте нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляете или чихаете**

**Не занимайтесь самолечением! При первых симптомах болезни, обратитесь к врачу!**



**Избегайте объятий, поцелуев, рукопожатий!**



**Немедленно выбрасывайте использованные салфетки**

**Больной! Надевай маску для защиты здоровых**

