

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
- Тяжесть в груди
- Одышка
- Бледность
- Боль в мышцах
- Повышенная утомляемость
- Повышение температуры тела



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 выти 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



Не трогайте лицо немытыми руками!



Прикрывайте нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляете или чихаете



Избегайте объятий, поцелуев, рукопожатий!



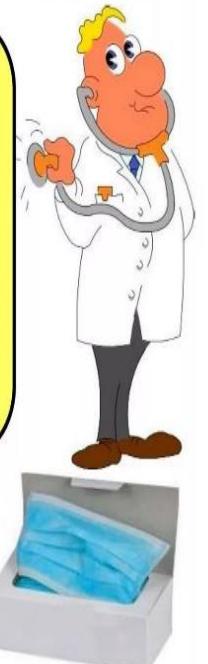
Немедленно выбрасывайте использованные салфетки



Регулярно проветривайте помещение



Избегайте мест массового скопления людей!



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

Больной! Надевай маску для защиты здоровых