



ПАМЯТКА ДЛЯ ШКОЛЬНИКА

ЧТОБЫ НЕ ЗАРАЗИТЬСЯ КОРОНАВИРУСОМ

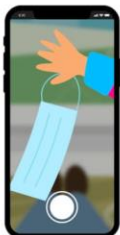


**ЦЕНТР
ГИГИЕНЫ
И ЭПИДЕМИОЛОГИИ**
В РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН

КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ



МАСКА ДОЛЖНА ТЩАТЕЛЬНО ЗАКРЕПЛЯТЬСЯ, ПЛОТНО ЗАКРЫВАТЬ РОТ И НОС, НЕ ОСТАВЛЯЯ ПО БОКАМ ЗАЗОРОВ



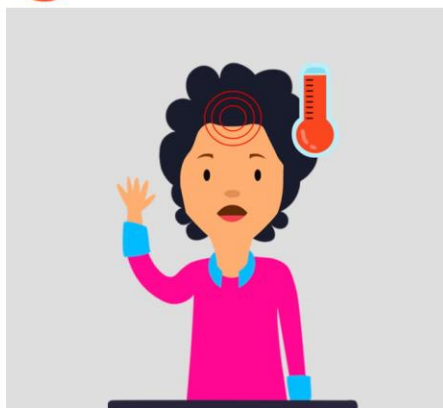
СТАРАЙТЕСЬ НЕ КАСАТЬСЯ САМОЙ МАСКИ ПРИ ЕЕ СНЯТИИ, ЕСЛИ - КОСНУЛИСЬ, ТЩАТЕЛЬНО ВЫМОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ ОБРАБОТАЙ ИХ АНТИСЕПТИЧЕСКИМ СРЕДСТВОМ



НОСИ МАСКУ НЕ БОЛЕЕ 3Х ЧАСОВ. ВЛАЖНУЮ МАСКУ СЛЕДУЕТ СМЕНИТЬ НА НОВУЮ, СУХУЮ. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВТОРИЧНО ОДНОРАЗОВУЮ МАСКУ. ИСПОЛЬЗОВАННУЮ ОДНОРАЗОВУЮ МАСКУ СЛЕДУЕТ НЕМЕДЛЕННО ВЫБРОСИТЬ.



ШКОЛЬНИК



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ ПЛОХО?

ЕСЛИ ТЫ ПЕРЕСТАЛ ОЩУЩАТЬ ЗАПАХИ И ВКУС ПИЩИ, А ТАКЖЕ ПОЧУВСТВОВАЛ СЕБЯ ПЛОХО - ПОЯВИЛАСЬ СЛАБОСТЬ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, ПОДНЯЛАСЬ ТЕМПЕРАТУРА, ПОЯВИЛСЯ КАШЕЛЬ ИЛИ ПЕРШЕНИЕ В ГОРЛЕ, ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, БОЛЬ В ГРУДИ, В ГОРЛЕ - НЕОБХОДИМО НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО СООБЩИТЬ УЧИТЕЛЮ



КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ?

НАМОЧИ РУКИ



НАМЫЛЬ ИХ



ВСПЕНЬ МЫЛО, ПОТЕРЕВ ЛАДОНИ ДРУГ О ДРУГА



ПОТРИ ЛАДОНИ И ТЫЛЬНУЮ СТОРОНУ РУК И МЕЖДУ ПАЛЬЦАМИ



ПОТРИ БОЛЬШИЕ ПАЛЬЦЫ



ПОТРИ КОНЧИКИ ПАЛЬЦЕВ О ВТОРУЮ ЛАДОНЬ



СМОЙ МЫЛО



ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫТРИ РУКИ (БУМАЖНЫМ ПОЛОТЕНЦЕМ, ИЛИ ЛИЧНЫМ ПОЛОТЕНЦЕМ, КОТОРОЕ ВЫ МЕНЯЕТЕ РАЗ В НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ) ЛИБО ИСПОЛЬЗУЙТЕ СУШИЛКУ



В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ТУАЛЕТОВ, СТОЛОВЫХ, КОРИДОРОВ ШКОЛЫ НЕОБХОДИМО ПОМЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ ИЛИ ОБРАБОТАТЬ РУКИ АНТИСЕПТИКОМ



ВАЖНО, ЧТОБЫ РУКИ БЫЛИ СУХИМИ, ИНАЧЕ НА НИХ ОСЯДУТ ВИРУСЫ И БАКТЕРИИ



ЕСЛИ ТЫ ИСПОЛЬЗУЕШЬ БУМАЖНОЕ ПОЛОТЕНЦЕ, ЗАКРОЙ КРАН С ЕГО ПОМОЩЬЮ



МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

СОБЛЮДАЙ СОЦИАЛЬНУЮ ДИСТАНЦИЮ - ОТ ТЕБЯ ДО ТВОЕГО ТОВАРИЩА ДОЛЖНО БЫТЬ НЕ МЕНЕЕ 1 МЕТРА, ИЗБЕГАЙ СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ, В ТОМ ЧИСЛЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИЗ РАЗНЫХ КЛАССОВ ВО ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН И ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПРОГУЛОК, ИСКЛЮЧИ РУКОПОЖАТИЯ, ОБЪЯТИЯ, ПОЦЕЛУИ;

ПОКИДАТЬ КЛАССНУЮ КОМНАТУ РАЗРЕШАЕТСЯ ТОЛЬКО В УСТАНОВЛЕННОЕ ДЛЯ КАЖДОГО КЛАССА СОБСТВЕННОЕ ВРЕМЯ НАЧАЛА ПЕРЕМЕН;

НЕ ТРОГАЙ РУКАМИ ГЛАЗА, НОС ИЛИ РОТ;

СОБЛЮДАЙ РЕЖИМ ДНЯ: СПИ НОЧЬЮ НЕ МЕНЕЕ 7 ЧАСОВ, ПИТАЙСЯ ПОЛНОЦЕННО - МЯСОМ, ОВОЩАМИ И ФРУКТАМИ, КРУПАМИ, МОЛОЧНЫМИ И КИСЛОМОЛОЧНЫМИ ПРОДУКТАМИ, ЗАНИМАЙСЯ СПОРТОМ И ГУЛЯЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ.