

Рекомендации для школьников



**КОРОНОВИРУС
ЧТО НАДО ЗНАТЬ
ШКОЛЬНИКУ**

ГБУЗ «Сахалинский областной центр медицинской профилактики»

2020 год.

ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Мытье с мылом в течение 30 секунд удаляет вирусы.

- Хорошо намыльте руки (следите чтобы мыло было на ладонях и их обратной стороне, между пальцами).
- Смойте мыло под проточной водой.
- Руки высушите.
- Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками.



ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

- Вирусы передаются от больного человека к здоровому при чихании, кашле.
- Чтобы не заразиться, нужно соблюдать расстояние не менее 1 метра друг от друга.
- Не трогайте руками глаза, нос и рот.
- При кашле, чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.



ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Чтобы не заболеть, нужно иметь крепкое здоровье. Для этого соблюдайте режим дня:

- спите не менее 8 часов в сутки;
- употребляйте полезные продукты;
- занимайтесь спортом;
- много гуляйте на свежем воздухе;



ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

Надевайте медицинские маски, когда ходите туда, где много людей – магазины, кинотеатры, общественный транспорт.



ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ ВЫ СЕБЯ ПЛОХО ЧУВСТВУЕТЕ?

Сообщите родителям и оставайтесь дома. Пусть взрослые вызовут врача на дом.

7 шагов по профилактике коронавирусной инфекции



1. Воздержитесь от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик

2. Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2-3 часа



3. Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа)

4. Мойте руки с мылом и водой тщательно после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми;



5. Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь

6. Ограничьте по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия



7. Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка)