

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ИНФИЦИРОВАНИЯ COVID-19 ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

Роспотребнадзор разработал для учащихся инструкцию по профилактике возникновения коронавируса в школе. Она включает такие пункты:

1. Чаще мойте руки с мылом, а если отсутствует такая возможность, то пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками;
2. Соблюдайте безопасное расстояние - в общественных местах необходимо находиться не ближе одного метра друг к другу;
3. Ведите здоровый образ жизни - полноценный сон, физическая активность, употребление продуктов, богатых белками, витаминами и минеральными веществами;
4. Обеспечивайте защиту дыхательным органам ношением специальной маски - в зависимости от конструкции её нужно менять спустя 2, 4 или 6 часов;
5. При возникновении симптомов Ковид-19 оставайтесь дома и незамедлительно обратитесь к врачу.

Соблюдение инструкции по предупреждению инфицирования вирусом является залогом формирования здоровой и безопасной среды в школьном учреждении, ведь дети относятся к группе риска.

## ПАМЯТКИ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ИНФИЦИРОВАНИЯ КОВИД- 19 ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

Для снижения риска заболевания COVID-19 среди учеников ВОЗ и Роспотребнадзор рекомендуют распространять дополнительную информацию о предупреждении развития пандемии в учебном заведении. Это могут быть буклеты и различные информационные материалы на тему: «Как избежать коронавируса?».

Данная памятка по профилактике коронавируса в школе для школьников может быть такой:

- часто мой руки мылом или обрабатывай антисептиком - если на поверхности кожи есть вирус, то её обработка мыльным или спиртовым раствором ликвидирует его;
- соблюдай личную гигиену - прикрывай рот и нос салфеткой, в момент кашля и

чихания. Сразу после этого выкинь её и тщательно помой руки;

- соблюдай безопасную дистанцию, пребывая в общественных местах - вирусом можно заразиться, если вдыхать воздух, находящийся рядом с зараженным человеком. Поэтому, от людей нужно держаться на расстоянии не менее 1 - 1,5 м;
- если почувствовал себя плохо, сразу сообщи учителю, если находишься на уроках, или родителям, пребывая дома - чем раньше ты обратишься за помощью, тем выше шансов быстро выздороветь и никого не заразить.