ПАМЯТКА
по предупреждению инфицирования
Covid-19 для школьников и родителей

Уважаемые старшеклассники и родители!

В каникулярный период просим Вас ещё раз обратить внимание на сложную эпидемиологическую ситуацию в стране, регионе и городе и беречь своё здоровье и здоровье ваших близких.

Не забывайте, пожалуйста, о мерах профилактики:

- чаще мойте руки с мылом, а если отсутствует такая возможность, то пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками;
- постарайтесь не дотрагиваться до лица грязными руками. Если необходимо дотронуться до лица предварительно воспользуйтесь дезинфицирующим средством либо помойте руки с мылом.
- соблюдайте безопасное расстояние – в общественных местах необходимо находиться не ближе одного метра друг к другу;
- ограничить приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия;
- ведите здоровый образ жизни – полноценный сон, физическая активность, употребление продуктов, богатых белками, витаминами и минеральными веществами;
- обеспечивайте защиту дыхательным органам ношением специальной маски – в зависимости от конструкции её нужно менять спустя 2, 4 или 6 часов;
- дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь;
- **БОЛЕЙТЕ ДОМА!!!**
  при первых, даже слабых, признаках болезни (кашель, насморк, температура) оставляйте ребенка дома. Так выше шанс перенести болезнь в легкой форме и не допустить распространения вируса. (повышенная температура – выше 37,2˚; кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты); одышка, ощущения сдавленности в грудной клетке; повышенная утомляемость; боль в мышцах, боль в горле; заложенность носа, чихание) оставайтесь дома и незамедлительно обратитесь к врачу.
- не допускайте заниматься самолечением!

Важно обратить внимание на ограничительные меры, которые вводятся для людей в возрасте 60+ и постараться сохранить здоровье пожилых людей! Для этого постарайтесь ограничить (без крайней необходимости) посещение бабушек и дедушек.

С заботой о Вас и Вашем здоровье,
педагоги школы 5.

С Памяткой по предупреждению инфицирования Covid-19 для школьников и родителей ознакомлен:

Обучающийся _____ _____
ФИО Подпись

Родитель (законный представитель) _____ _____
ФИО Подпись