



Инструктаж

для обучающихся и их родителей об охране жизни и здоровья на период осенних каникул

Приближаются осенние каникулы, нужно заранее позаботиться об организации проведения осенних каникул детьми, о сохранении здоровья и безопасности, чтобы каникулы прошли без ограничений, чтобы ребенок провел их с пользой для своего соматического, психологического и психического здоровья советуем:

Соблюдать правила дорожного движения в осеннее время. Быть осторожными и внимательными во время движения по дороге, особенно в вечернее время суток.

Не разговаривать с незнакомыми людьми, не садиться в незнакомый транспорт.

Осторожно обращаться с газовыми и электроприборами, предметами бытовой химии, лекарственными препаратами.

Не подходить, не трогать руками подозрительные предметы. В случае обнаружения сообщить взрослым, в полицию.

Находясь дома, не открывать дверь незнакомым людям.

Не пребывать на водоёмах в период осенних каникул.

Всегда сообщать родителям о своем местонахождении.

Не находиться на улице после 22.00 часа без сопровождения взрослых.

Соблюдать правила поведения в общественных местах.

Помнить телефон службы МЧС: 01, 112.

Не увлекайтесь длительным просмотром телевизора, многочасовой работой за компьютером.

В плане укрепления здоровья и профилактики гриппа, ОРВИ, в целях предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19):

Соблюдение режимных моментов во время каникул: соблюдение приема пищи, вовремя ложиться спать, чтобы сон был достаточный.

Избегать места скопления людей.

Избегать контакта с больными людьми.

Чаще мыть руки, реже касаться руками носа и губ.

Больше проводить время на свежем воздухе, прогулки и спортивные занятия на свежем воздухе - лучший способ отдыха на каникулах

Проводить чаще влажную уборку дома и проветривание.

Сохранить физическую активность, побольше читайте художественную литературу.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

В период каникул школьники будут оставаться дома. В эти дни у детей появится много свободного времени, поэтому будет не лишним напомнить о правилах безопасности и возможных мерах предупреждения чрезвычайных ситуаций:

Осуществлять должный контроль за детьми для их безопасности

Не оставлять младших школьников одних дома

Составить список телефонов, куда можно позвонить в экстренных ситуациях

Постоянно будьте в курсе, где и с кем находится ваш ребенок, контролируйте место пребывания ребенка

Недопущение пребывания несовершеннолетнего в местах нахождения, где могут причинить вред ребенку

Обеспечить под личную ответственность соблюдение противоэпидемического режима в соответствии с государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и гигиеническими нормативами и принятие мер в целях предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

Запретите посещение мест массового нахождения граждан.

Напомните о правилах дорожного движения, научите быть предельно внимательными на дороге, в транспорте, вблизи водоемов.

Предупредите о необходимости соблюдения мер безопасности при обращении с острыми, колющими и режущими предметами, легковоспламеняющимися и взрывоопасными веществами.

Установите нормы пользования гаджетами: продолжительность непрерывного занятия за компьютером для детей в возрасте с 7 – 12 лет составляет 20 минут, а старше – не более 30 минут.

Также необходимо соблюдать профилактические меры с целью защиты от коронавирусной инфекции:

Исключите контакты с людьми, имеющими признаки ОРВИ.

По возможности избегайте мест массового пребывания людей.

Как можно чаще мойте руки с мылом или обрабатывайте их специальными дезинфицирующими средствами.

Старайтесь не прикасаться руками к лицу.

Максимально избегайте соприкосновения с различными поверхностями в общественных местах.

Ограничьте приветственные рукопожатия.

Надевайте одноразовую медицинскую маску в местах большого скопления людей.

Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь, и проводите в нем влажную уборку.

Ведите здоровый образ жизни: высыпайтесь, правильно питайтесь, не забывайте о регулярных физических нагрузках.

Соблюдение гигиенических правил позволит существенно снизить риск заражения или дальнейшего распространения гриппа, коронавирусной инфекции и других ОРВИ.

Помните, что во время каникул ответственность за жизнь и здоровье детей несут родители!

Будьте внимательны и здоровы!