

Утверждаю:  
директор МБОУ «Гимназия №2»  
Э.Г.Работягова  
августа 2020 г.  
Приказ от 28.08.2020 года №

## Памятка для учащихся по профилактике гриппа и коронавирусной инфекции

### ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

- Мытье с мылом удаляет вирусы.
- Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками. Имейте их всегда при себе.
- Перед едой мойте руки или обработайте их спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками
- Чистите и дезинфицируйте поверхности стола, клавиатуры, телефона, обложки книг, используя бытовые моющие средства.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

### ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

- Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно - капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра друг от друга.
- Приветствуя других, избегайте объятий.
- Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями.
- Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.
- При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.
- Избегая излишние поездки и посещение многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

### ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- Соблюдайте здоровый режим дня.
- Ложитесь вовремя спать.
- Потребляйте пищевые продукты, богатые белками, витаминами и минеральными веществами.
- Стремитесь к физической активности и пребыванию на свежем воздухе не менее 1 часа в день.

### ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

### ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

- При температуре, заложенности носа, насморке, кашле, ознобе, головной боли, конъюнктивите, рвоте, диарее, болях в мышцах оставайтесь дома.
- Обратитесь к врачу. Следуйте предписаниям врача.
- После исчезновения симптомов заболевания приходите в класс со справкой от врача.