«Утверждаю»
директор МБОУ «Бутовская СОШ»

_____ / А.А. Романькова
« ____ » _____ 2020 г.

ПАМЯТКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

«Как избежать коронавируса»

Коронавирусы (Coronaviridae) – это большое семейство РНК-содержащих вирусов, способных инфицировать человека и некоторых животных.

«Коронавирус — это возбудитель ОРВИ, при котором отмечается выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами».

В настоящее время основным источником инфекции является больнойчеловек, в том числе находящийся в инкубационном периоде заболевания.

Вирус передается воздушно-капельным путем при чихании и кашле, а также контактным путем.

ПРАВИЛО 1.
ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Если на поверхности рук есть коронавирус, мытье рук с мылом или спиртовым раствором его убьет. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистите и дезинфицируйте поверхностигаджетовдезинфицирующими салфетками.Мобильный телефон, который вы практически не выпускаете из рук (причём в самых разных местах), может являться одним из главных источников бактерий и вирусов – возбудителей самых различных инфекций

ПРАВИЛО 2.
ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайздоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

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.

Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.

Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку, пока эпидемиологическая ситуация не стабилизируется.

ПРАВИЛО 3.
СОБЛЮДАЙТЕ ДИСТАНЦИЮ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ

Вирусы передаются от больного человека к здоровому по воздуху, поэтому им можно заразиться, вдыхая воздух рядом с больным.Поэтому соблюдайте безопасное расстояние – в общественных местах необходимо находиться не ближе одного метра друг к другу.

ПРАВИЛО 4.
ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте вторично одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

ПРАВИЛО 5.

При заражении коронавирусом можно наблюдать следующие симптомы: повышенная утомляемость, заложенность носа, чихание, кашель, боль в горле, боль в мышцах, бледность, повышение температуры и озноб, а также ощущение тяжести в грудной клетке.

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ ТЕБЕ СТАЛО ПЛОХО

1) **ДОМА:**

Сразу сообщи родителям и оставайся дома

2) **В ЛИЦЕЕ:**

Сразу сообщи своему классному руководителю или учителю-предметнику, если находишься на уроке.

Помни: Чем раньше ты обратишься за помощью, тем выше шанс быстро выздороветь и никого не заразить.