



ПАМЯТКА ДЛЯ ШКОЛЬНИКА

ЧТОБЫ НЕ ЗАРАЗИТЬСЯ КОРОНАВИРУСОМ



ВИДЕОИНСТРУКЦИЯ
ЗДЕСЬ



ЦЕНТР
ГИГИЕНЫ
И ЭПИДЕМИОЛОГИИ
В РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН

КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ



МАСКА ДОЛЖНА ТЩАТЕЛЬНО ЗАКРЕПЛЯТЬСЯ, ПЛОТНО ЗАКРЫВАТЬ РОТ И НОС, НЕ ОСТАВЛЯЯ ПО БОКАМ ЗАЗОРОВ



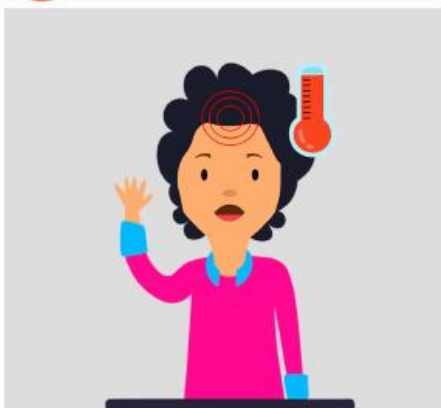
СТАРАЙТЕСЬ НЕ КАСАТЬСЯ САМОЙ МАСКИ ПРИ ЕЕ СНЯТИИ, ЕСЛИ - КОСНУЛИСЬ, ТЩАТЕЛЬНО ВЫМОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ ОБРАБОТАЙ ИХ АНТИСЕПТИЧЕСКИМ СРЕДСТВОМ



НОСИ МАСКУ НЕ БОЛЕЕ 3Х ЧАСОВ. ВЛАЖНУЮ МАСКУ СЛЕДУЕТ **СМЕНИТЬ НА НОВУЮ, СУХУЮ**. **НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ** ВТОРИЧНО ОДНОРАЗОВУЮ МАСКУ. ИСПОЛЬЗОВАННУЮ ОДНОРАЗОВУЮ МАСКУ СЛЕДУЕТ **НЕМЕДЛЕННО ВЫБРОСИТЬ**.



ШКОЛЬНИК



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ ПЛОХО?

ЕСЛИ ТЫ ПЕРЕСТАЛ ОЩУЩАТЬ ЗАПАХИ И ВКУС ПИЩИ, А ТАКЖЕ ПОЧУВСТВОВАЛ СЕБЯ ПЛОХО - ПОЯВИЛАСЬ СЛАБОСТЬ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, ПОДНЯЛАСЬ ТЕМПЕРАТУРА, ПОЯВИЛСЯ КАШЕЛЬ ИЛИ ПЕРШЕНИЕ В ГОРЛЕ, ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, БОЛЬ В ГРУДИ, В ГОРЛЕ - НЕОБХОДИМО **НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО СООБЩИТЬ УЧИТЕЛЮ**



МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

СОБЛЮДАЙ СОЦИАЛЬНУЮ ДИСТАНЦИЮ - ОТ ТЕБЯ ДО ТВОЕГО ТОВАРИЩА ДОЛЖНО БЫТЬ НЕ МЕНЕЕ 1 МЕТРА, ИЗБЕГАЙ СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ, В ТОМ ЧИСЛЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИЗ РАЗНЫХ КЛАССОВ ВО ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН И ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПРОГУЛОК, ИСКЛЮЧИ РУКОПОЖАТИЯ, ОБЪЯТИЯ, ПОЦЕЛУИ; ПОКИДАТЬ КЛАССНУЮ КОМНАТУ РАЗРЕШАЕТСЯ ТОЛЬКО В УСТАНОВЛЕННОЕ ДЛЯ КАЖДОГО КЛАССА СОБСТВЕННОЕ ВРЕМЯ НАЧАЛА ПЕРЕМЕН; НЕ ТРОГАЙ РУКАМИ ГЛАЗА, НОС ИЛИ РОТ; СОБЛЮДАЙ РЕЖИМ ДНЯ: СПИ НОЧЬЮ НЕ МЕНЕЕ 7 ЧАСОВ, ПИТАЙСЯ ПОЛНОЦЕННО - МЯСОМ, ОВОЩАМИ И ФРУКТАМИ, КРУПАМИ, МОЛОЧНЫМИ И КИСЛОМОЛОЧНЫМИ ПРОДУКТАМИ, ЗАНИМАЙСЯ СПОРТОМ И ГУЛЯЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ.

КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ?

НАМОЧИ РУКИ



НАМЫЛЬ ИХ



ВСПЕНЬ МЫЛО, ПОТЕРЕВ ЛАДОНИ ДРУГ О ДРУГА



ПОТРИ ЛАДОНИ И ТЫЛЬНУЮ СТОРОНУ РУК И МЕЖДУ ПАЛЬЦАМИ



ПОТРИ БОЛЬШИЕ ПАЛЬЦЫ



ПОТРИ КОНЧИКИ ПАЛЬЦЕВ О ВТОРУЮ ЛАДОТЬ



СМОЙ МЫЛО



ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫТРИ РУКИ (БУМАЖНЫМ ПОЛОТЕНЦЕМ, ИЛИ ЛИЧНЫМ ПОЛОТЕНЦЕМ, КОТОРОЕ ВЫ МЕНЯЕТЕ РАЗ В НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ) ЛИБО ИСПОЛЬЗУЙТЕ СУШИЛКУ



В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ТУАЛЕТОВ, СТОЛОВЫХ, КОРИДОРОВ ШКОЛЫ НЕОБХОДИМО ПОМЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ ИЛИ ОБРАБОТАТЬ РУКИ АНТИСЕПТИКОМ



ВАЖНО, ЧТОБЫ РУКИ БЫЛИ СУХИМИ, ИНАЧЕ НА НИХ ОСЯДУТ ВИРУСЫ И БАКТЕРИИ



ЕСЛИ ТЫ ИСПОЛЬЗУЕШЬ БУМАЖНОЕ ПОЛОТЕНЦЕ, ЗАКРОЙ КРАН С ЕГО ПОМОЩЬЮ

