



Федеральная служба
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека



**ЦЕНТР
ГИГИЕНЫ
И ЭПИДЕМИОЛОГИИ**
В РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН



Федеральная служба
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека

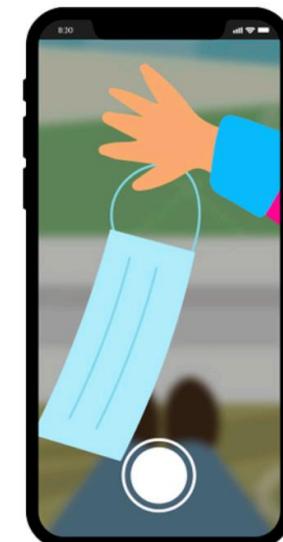
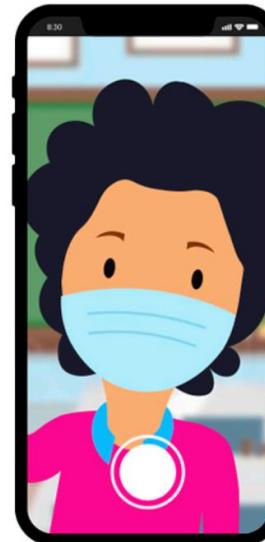


**ЦЕНТР
ГИГИЕНЫ
И ЭПИДЕМИОЛОГИИ**
В РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН



ПАМЯТКА ДЛЯ ШКОЛЬНИКА

ЧТОБЫ НЕ ЗАРАЗИТЬСЯ КОРОНАВИРУСОМ



ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан»

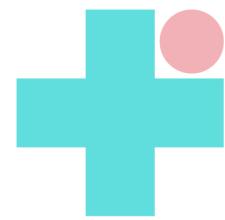
Уфа, ул. Шафиева 7
+7 (347) 287-85-00

Сайт: sesufa.ru
Инстаграм: @02.fbuz



ПАМЯТКА ДЛЯ ШКОЛЬНИКА

ЧТОБЫ НЕ ЗАРАЗИТЬСЯ КОРОНАВИРУСОМ

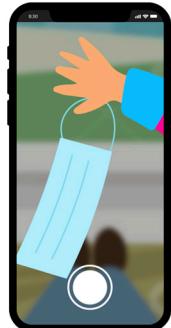


ЦЕНТР
ГИГИЕНЫ
И ЭПИДЕМИОЛОГИИ
В РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН

КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ



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



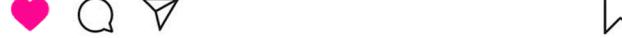
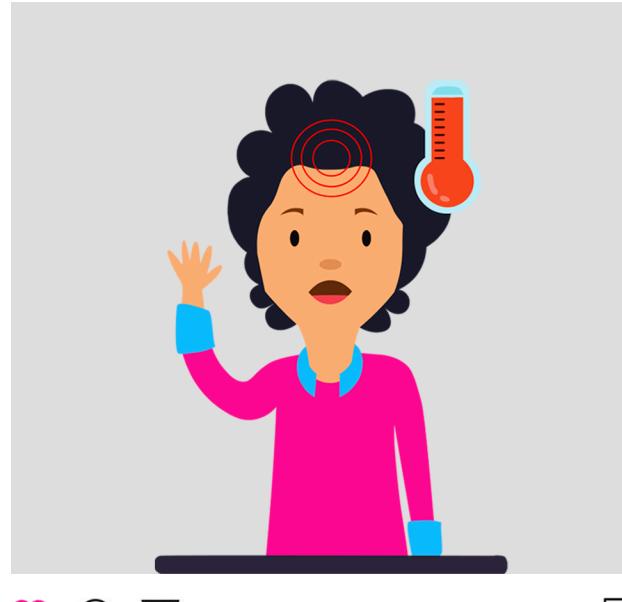
**СТАРАЙТЕСЬ НЕ КАСАТЬСЯ САМОЙ МАСКИ
ПРИ ЕЕ СНЯТИИ, ЕСЛИ - КОСНУЛИСЬ,
ТЩАТЕЛЬНО ВЫМОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ
ОБРАБОТАЙ ИХ АНТИСЕПТИЧЕСКИМ
СРЕДСТВОМ**



**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 ЛАДОНЬ



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

