



ПАМЯТКА ДЛЯ ШКОЛЬНИКА

ЧТОБЫ НЕ ЗАРАЗИТЬСЯ КОРОНАВИРУСОМ

КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ



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



СТАРАЙТЕСЬ НЕ КАСАТЬСЯ САМОЙ МАСКИ
ПРИ ЕЕ СНЯТИИ, ЕСЛИ - КОСНУЛИСЬ,
ТЩАТЕЛЬНО ВЫМОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ
ОБРАДОВАЙ 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.

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.



ШКОЛЬНИК



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ ПЛОХО?

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



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 ОБРАДОВАЙ РУКИ АНТИСЕПТИКОМ



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



ЕСЛИ ТЫ ИСПОЛЬЗУЕШЬ БУМАЖНОЕ ПОЛОТЕНЦЕ, ЗАКРОЙ
КРАН С ЕГО ПОМОЩЬЮ



COVID-19

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ПЕРИОД ЭПИДЕМИИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

Единый консультационный центр
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



1. На период ограничительных мероприятий необходимо исключить, а, если такое невозможно, то максимально ограничить контакты детей.



2. Для максимального снижения риска инфицирования детям лучше оставаться дома. При этом необходимо регулярно проветривать помещение, не реже 1 раза в день проводить влажную уборку с применением дезинфицирующих средств. Важно сразу провести дезинфекцию помещения, а также предметов, упаковки продуктов после доставки их домой.



3. Нужно полностью исключить посещения каких-либо учреждений, мест общественного питания, торговли, образовательных и развлекательных центров, а также других мест общественного пользования.



4. К местам общественного пользования, которые не следует посещать, относятся детские площадки дворов и парков.

5. Гулять с детьми можно на собственных придомовых участках и площадках, находящихся в индивидуальном пользовании.



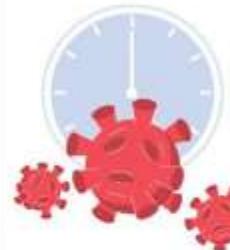
6. Посещение лесопарковых зон возможно только при исключении общения с другими взрослыми и детьми, при отсутствии вокруг других отдыхающих.



7. Перед вынужденным выходом из квартиры ребенку по возможности нужно объяснить, что за пределами квартиры нельзя прикасаться руками к лицу и к каким-либо предметам: дверным ручкам, поручням и перилам, стенам, кнопкам лифта и др.



8. После возвращения домой необходимо обработать руки дезинфицирующим средством, снять одежду, тщательно с мылом помыть руки и другие открытые участки кожи, особо обратив внимание на лицо, прополоскать рот, аккуратно промыть нос (неглубоко).



9. Следует помнить, что при достаточной влажности и невысокой температуре коронавирус может сохранять жизнеспособность в течение длительного времени, до 3 суток и более. У некоторых людей, независимо от возраста, вирус может давать лёгкую или стертую форму заболевания. Именно такие люди наиболее часто становятся источником заболевания.

COVID-19

КОРОНАВИРУС –

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



НЕТ ВАКЦИНЫ!



КАК ПЕРЕДАЁТСЯ!



Воздушно-капельным
путем при чихании
и кашле!



Контактным
путем!

Инкубационный период
составляет 2-14 дней!



КАК НЕ ДОПУСТИТЬ!



Чаще
мыть руки!



ОБРАБОТКА РУК
АНТИСЕПТИКАМИ



Использовать
медицинские
маски!

СИМПТОМЫ



ТЕМПЕРАТУРА



КАШЛЬ



БОЛЬ В ГРУДИ



ГОЛОВНАЯ БОЛЬ



СЛАБОСТЬ



БОЛЬ В ГОРЛЕ



ДИАРЕЯ



КРОВОКАРХАНИЕ

ПРИ ПОЯВЛЕНИИ СИМПТОМОВ –
НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ!

COVID-19

РЕКОМЕНДАЦИИ КАК ОРГАНИЗОВАТЬ РАБОЧЕЕ МЕСТО ШКОЛЬНИКА НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ ДОМА

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



1. ЕСТЕСТВЕННОЕ
ОСВЕЩЕНИЕ



2. ПОЛОЖЕНИЕ
МОНИТОРА



3. РАССТОЯНИЕ
ДО КНИГ



4. СИДИТЕ
ПРАВИЛЬНО



5. СООТВЕТСТВИЕ
МЕБЕЛИ

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК



1. ФИЗКУЛЬМИНУТКА
ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ
МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ



2. ФИЗКУЛЬМИНУТКА
ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ
С ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК



3. ФИЗКУЛЬМИНУТКА
ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ
КОРПУСА ТЕЛА



4. УПРАЖНЕНИЯ
ГИМНАСТИКИ ГЛАЗ

COVID-19 Как правильно носить маску



Держите маску
только
за резинки



Расположите маску
белой стороной к лицу,
цветной – наружу



Маска должна
закрывать нос,
рот и подбородок



Заведите резинки
за уши, проверьте
отсутствие зазоров



Металлическую
вставку придавит
к переносице

COVID-19

8 СОВЕТОВ КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ О КОРОНАВИРУСЕ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



1. ЗАДАВАЙТЕ ОТКРЫТЫЕ ВОПРОСЫ
И СЛУШАЙТЕ



2. БУДЬТЕ ЧЕСТНЫ:
ОБЪЯСНИТЕ ПРАВДУ
ДОСТУПНЫМ ДЛЯ РЕБЕНКА ЯЗЫКОМ



3. ПОКАЖИТЕ ИМ,
КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ
И СВОИХ ДРУЗЕЙ



4. ПОДБОДРИТЕ ИХ



5. ПРОВЕРЬТЕ,
ИСПЫТЫВАЮТ ЛИ ОНИ
НА СЕБЕ СТИГМУ
ИЛИ РАСПРОСТРАНЯЮТ ЕЕ



6. ИЩИТЕ ПОМОЩНИКОВ



7. ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ



8. ЗАВЕРШИТЕ РАЗГОВОР,
ДЕМОНСТРИРУЯ ЗАБОТУ

Информация подготовлена на основе материалов ЮНИСЕФ