**Памятка обучающемуся**

**по защите от коронавирусной инфекции**

* Ты проснулся и собираешься идти в школу, однако чувствуешь себя не очень хорошо. У тебя повышенная температура, кашель, ощущение сдавленности в грудной клетке, боль в мышцах, боль в горле, заложенность носа, чихание – сообщи об этом родителям.
* Оставайся дома! Нужно обратиться к врачу! Это безопаснее для тебя и твоих друзей. Мы знаем, что иногда это трудно (может быть, страшно или даже скучно), но соблюдение правил поможет обеспечить безопасность всех.
* Если все хорошо и ты пришел в школу – на входе у тебя померяют температуру и спросят о самочувствии. Это нормально, сейчас повсеместно заведен такой порядок.
* Не приближайся ближе чем на два метра к людям, у которых имеются внешние признаки заболевания - например: кашель, чихание и т.д. Если ты будешь стоять слишком близко к человеку с признаками заболевания, то можешь вдохнуть капли, которые он распространил при чихании, и из-за этого заболеть.
* Не собирайтесь большими группами на переменах, старайся держать социальную дистанцию.
* Не давай одноклассником свои книги и канцелярские принадлежности, и не бери их вещей. Это не потому, что ты плохой друг или жадничаешь. Просто это снизит шансы заразиться, ведь вирусы оседают на различных поверхностях.
* Дезинфицируй гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаешься. Воспользуйся дезинфицирующими салфетками.
* Чтобы как-то сдержать распространение вируса и снизить риск заражения, носи защитную маску в местах большого скопления людей (в магазине, в общественном транспорте)
* Руки нужно мыть после посещения общественных мест, транспорта, туалета, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, предметам общественного пользования, перед едой и т.д. Обязательно мой с мылом под проточной теплой водой, уделяя особое внимание тщательному намыливанию (не менее 20 секунд).
* Прикасаться к лицу и глазам можно только недавно вымытыми руками или после использования дезинфицирующих средств.
* Девочкам следует отдавать предпочтение гладким прическам, когда ты находишься в местах скопления людей, распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования.
* Если ты чихаешь или кашляешь, то прикрывай нос и рот одноразовым бумажным носовым платком. Выброси платок в мусорное ведро сразу после использования и вымой руки. Если у тебя нет салфетки, то чихай в рукав, а не прикрывая рот ладонью.
* По возвращении домой необходимо обработать руки дезинфицирующим средством, после этого снять одежду, тщательно помыть руки и другие открытые участки кожи с мылом, особо обратив внимание на лицо, прополоскать рот, аккуратно промыть нос (неглубоко).
* Проводи регулярную влажную уборку помещения, где ты находишься, чаще его проветривай это помещение.
* Делай все возможное, чтобы не заболеть!