Памятка школьнику по защите от новой 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.
- Сообщи школьной медсестре или учителю о том, что ты ездил в страну или регион, где распространен вирус COVID-19, или о том, что ты находился в контакте с тем, у кого наблюдаются симптомы ОРВИ (высокая температура, кашель или затрудненное дыхание).
- Избегай близких контактов: ограничивай приветственные рукопожатия. Так как сейчас период повышенного распространения инфекционных заболеваний, то обниматься с друзьями не рекомендуется.
- 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), это оправданно. Известно — если здоровый человек контактирует с больным, который носит маску, то шансы заразиться составляют примерно 30%, а если они оба в маске, то шанс снижается до 1,5%.
- Если тяжело ходить в маске, то вместо нее можно носить защитный прозрачный щиток (экран). В нем дышать немного легче, при этом он тоже защищает.
- 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), и последующему полному осушению рук, а также необходимо использовать средство для дезинфекции рук на основе спирта.

- Прикасаться к лицу и глазам можно только недавно вымытыми руками. При отсутствии доступа к воде и мылу, для очистки рук используй дезинфицирующие средства или воспользуйся одноразовой салфеткой.
- 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. Прикрывая нос и рот, ты не позволяешь каплям и вирусу распространяться. Если ты чихнешь в ладонь, то капли и вирусы могут попасть через руки к другим людям через вещи, которых ты затем коснешься.
- 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.
- Не волнуйся! Множество людей работает для того, чтобы справиться с инфекцией. Медики лечат заболевших, научные работники разрабатывают вакцину. И ты делай все возможное, чтобы не заболеть.