



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



**ЦЕНТР
ГИГИЕНЫ
И ЭПИДЕМИОЛОГИИ**
В РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН

Памятка для школьника

в условиях сохранения рисков распространения
новой коронавирусной инфекции



SESUFA.RU



[VK.COM/SESUFA](https://vk.com/SESUFA)



[@02.FBUZ](https://www.instagram.com/02.FBUZ)

Как правильно носить маску

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос;
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте повторно одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить.

Как правильно мыть руки:

1. Намочите руки;
2. Выдавите мыло или используйте кусковое, чтобы намылить руки. (не менее 20 секунд);
3. Вспеньте мыло, потерев ладони друг о друга;
4. Потрите тыльную сторону каждой ладони и между пальцами;
5. Потрите между пальцами, сложив ладони;
6. Сложите руки в замок и поводите ими так, чтобы потереть пальцы;
7. Потрите большие пальцы;
8. Потрите кончики пальцев о вторую ладонь;
9. Смойте мыло.

Вытрите руки (бумажным полотенцем, или личным полотенцем, которое вы меняете раз в несколько дней) либо используйте сушилку. В течении дня при посещении туалетов, столовых, коридоров школы необходимо помыть руки с мылом или обработать руки антисептиком.

Важно, чтобы руки были сухими, иначе на них легко осядут вирусы и бактерии. Если вы используете бумажное полотенце, закройте кран с его помощью.



Рисунок 1. Ссылка на видео, как правильно мыть руки

Меры предосторожности

соблюдайте социальную дистанцию, избегайте скопление людей, в том числе обучающихся из разных классов во время перемен и при проведении прогулок, и исключите рукопожатия, объятия, поцелуи;

покидать классную комнату разрешается только в установленное для каждого класса собственное время начала перемен;

старайтесь не трогать руками глаза, нос или рот;

соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов, богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

Что делать, если чувствуешь себя плохо?

При отсутствии способности ощущать запахи и вкус пищи, а также при ухудшении самочувствия, появлении кашля, головной боли, слабости, боли в груди, в горле и повышении температуры необходимо незамедлительно сообщить учителю.

COVID-19

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

КАК НЕ ДОПУСТИТЬ!

- Чаше мыть руки!
- ОБРАБОТКА РУК АНТИСЕПТИКАМИ
- Использовать медицинские маски!

СИМПТОМЫ

ТЕМПЕРАТУРА (90%)	КАШЕЛЬ (80%)
БОЛЬ В ГРУДИ (50%)	ГОЛОВНАЯ БОЛЬ (8%)
СЛАБОСТЬ (44%)	БОЛЬ В ГОРЛЕ (2%)
ДИАРЕЯ (2%)	КРОВОКАРХАНИЕ (5%)

КАК ПЕРЕДАЁТСЯ!

- Воздушно-капельным путем при чихании и кашле!
- Контактным путем!

НЕТ ВАКЦИНЫ!

Инкубационный период составляет 2-14 дней!

ПРИ ПОЯВЛЕНИИ СИМПТОМОВ - НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ!