



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Томаровская средняя общеобразовательная школа № 2 имени Героя  
Советского Союза Швеца В.В. Яковлевского городского округа»  
309085, поселок Томаровка, ул.32 Гвардейского корпуса, д.15а,  
тел.4-41-93;4-41-94

Приложение №9

«Утверждаю»  
директор  
МБОУ «Томаровская СОШ №2»  
О.Т. Жидкова  
« 31 » 2020 г.



**ПАМЯТКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**  
**«Как избежать коронавируса»**

Коронавирусы (Coronaviridae) – это большое семейство РНК-содержащих вирусов, способных инфицировать человека и некоторых животных.

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

В настоящее время основным источником инфекции является больной человек, в том числе находящийся в инкубационном периоде заболевания.

Вирус передается воздушно-капельным путем при чихании и кашле, а также контактным путем.

**ПРАВИЛО 1.**  
**ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ**

Если на поверхности рук есть коронавирус, мытье рук с мылом или спиртовым раствором его убьет. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистите и дезинфицируйте поверхности гаджетов дезинфицирующими салфетками. Мобильный телефон, который вы практически не выпускаете из рук (причём в самых разных местах), может являться одним из главных источников бактерий и вирусов – возбудителей самых различных инфекций

**ПРАВИЛО 2.**  
**ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдай здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями.



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Томаровская средняя общеобразовательная школа № 2 имени Героя  
Советского Союза Швеца В.В. Яковлевского городского округа»  
309085, поселок Томаровка, ул.32 Гвардейского корпуса, д.15а,  
тел.4-41-93;4-41-94**

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.

Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку, пока эпидемиологическая ситуация не стабилизируется.

**ПРАВИЛО 3.**

**СОБЛЮДАЙТЕ ДИСТАНЦИЮ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ**

Вирусы передаются от больного человека к здоровому по воздуху, поэтому им можно заразиться, вдыхая воздух рядом с больным. Поэтому соблюдайте безопасное расстояние – в общественных местах необходимо находиться не ближе одного метра друг к другу.

**ПРАВИЛО 4.**

**ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ**

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- 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 в отходы.

**ПРАВИЛО 5.**

При заражении коронавирусом можно наблюдать следующие симптомы: повышенная утомляемость, заложенность носа, чихание, кашель, боль в горле, боль в мышцах, бледность, повышение температуры и озноб, а также ощущение тяжести в грудной клетке.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Томаровская средняя общеобразовательная школа № 2 имени Героя  
Советского Союза Швеца В.В. Яковлевского городского округа»  
309085, поселок Томаровка, ул.32 Гвардейского корпуса, д.15а,  
тел.4-41-93;4-41-94

**ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ ТЕБЕ СТАЛО ПЛОХО**

**1) ДОМА:**

Сразу сообщи родителям и оставайся дома

**2) В ШКОЛЕ:**

Сразу сообщи своему классному руководителю или учителю-предметнику,  
если находишься на уроке.

Помни: Чем раньше ты обратишься за помощью, тем выше шанс  
быстро выздороветь и никого не заразить.