При кашле или чихании обязательно прикрывайте рот, по возможности - одноразовым платком, если его нет - ладонями или локтевым сгибом.

Пользуйтесь только личной или одноразовой посудой.

Изолируйте от домочадцев свои предметы личной гигиены: зубную щетку, мочалку, полотенца.

Проводите влажную уборку дома ежедневно, включая обработку дверных ручек, выключателей, панелей управления оргтехникой.

**Правильно носите маску!**

         Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно носить маску.

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 вторично одноразовую маску;

- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить.

          Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.



Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.

**Ведите здоровый образ жизни!**

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

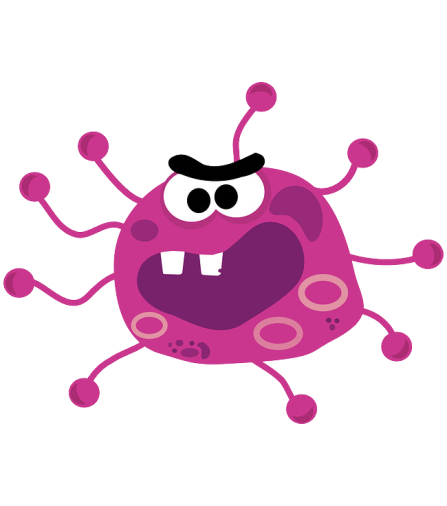


***Профилактика коронавируса, гриппа и других острых респираторных вирусных инфекций***

Вирусы коронавирусной инфекции, как и гриппа, вызывают респираторные заболевания разной тяжести. Что нужно знать, чтобы избежать заболевания? Как вести себя в случае, если болен кто-то из близких? Как обезопасить себя в условиях общеобразовательного учреждения? Об этом читай и следуй правилам!



**Симптомы коронавируса:**

-повышение температуры тела,

-сухой кашель,

-утомляемость.

Реже могут появляться

- боли в суставах и мышцах,

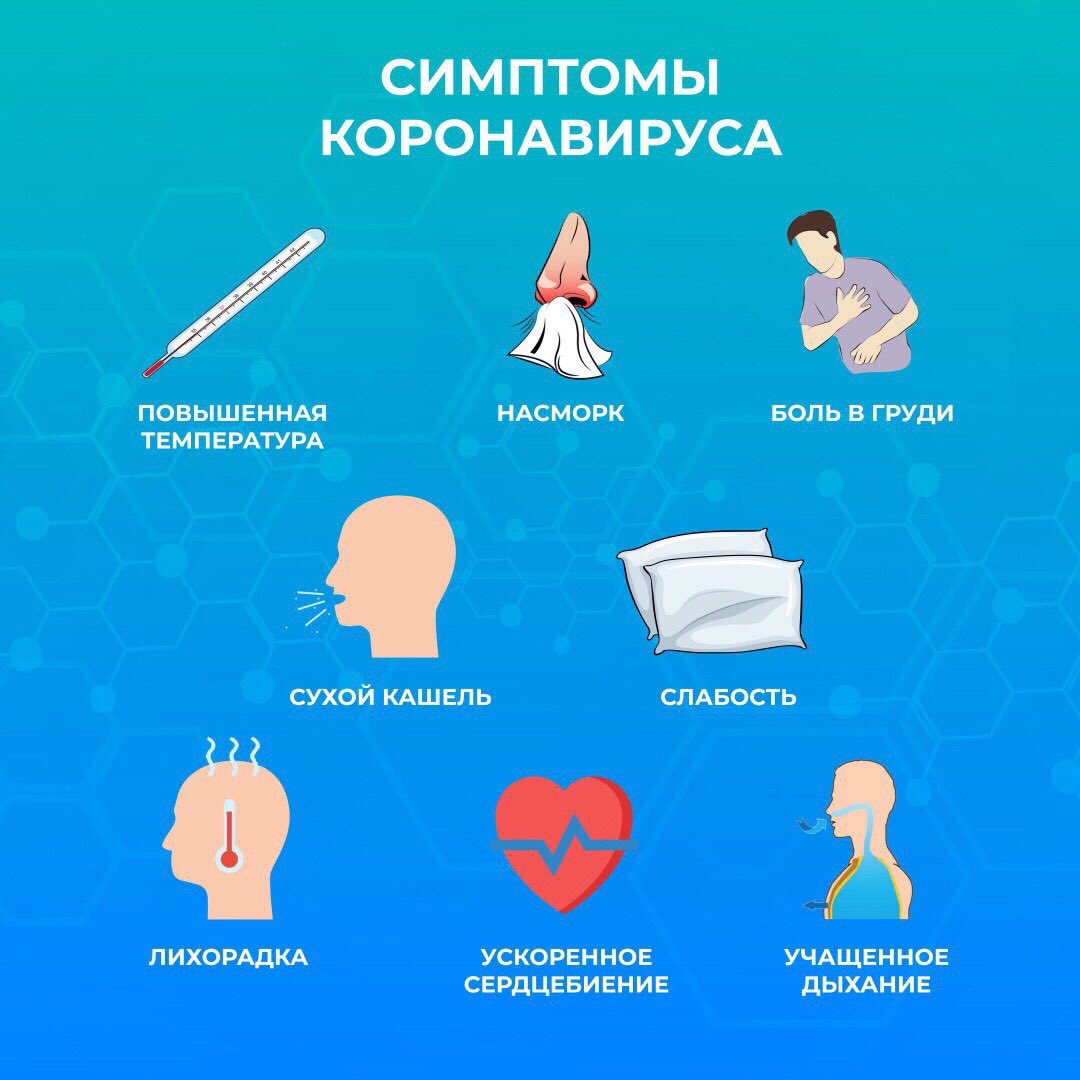
-заложенность носа,

-головная боль,

- боль в горле,

-диарея,

-потеря вкусовых ощущений.



## Насколько заразен COVID‑19?

* Человек, болеющий коронавирусом, может заразить еще 3,3-5,5 человек вокруг себя.

**Как не заразиться**

Мойте руки после посещения транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике. Уделите особое внимание тщательному намыливанию (не менее 20 секунд) и последующему полному осушению рук.

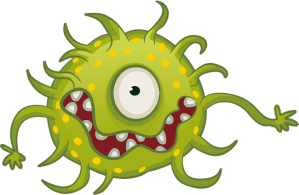
Прикасайтесь к лицу только недавно вымытыми руками. При отсутствии доступа к воде и мылу, для очистки рук используйте дезинфицирующие средства на спиртовой основе.

Надевайте одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте. Менять маску надо каждые 2-3 часа, повторно использовать маску нельзя.



Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).

Не прикасайтесь голыми руками к дверным ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных пространствах.

 Ограничьте приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.

Чаще проветривайте

помещения.

Не пользуйтесь общими полотенцами.

**Как не заразить окружающих**

Контактируйте со здоровыми людьми (приветственные рукопожатия, поцелуи) как можно реже.

Если вы испытываете недомогание, но вынуждены общаться с другими людьми, используйте одноразовую маску, обязательно меняя ее на новую каждый час.

