

**Правило 5.  
УПОТРЕБЛЯЙ ТОЛЬКО ТЕРМИЧЕСКИ  
ОБРАБОТАННУЮ ПИЩУ!**

- Откажись от употребления пищи на улице.
- Все продукты употребляй только после термической обработки.

**Правило 6.  
ВЕДИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

- Чаще употребляй в пищу свежие фрукты и овощи. Организму необходимо получать витамины.
- Высыпайся. Полноценный сон восстанавливает силы.
- Делай зарядку. Физическая активность укрепляет иммунитет.



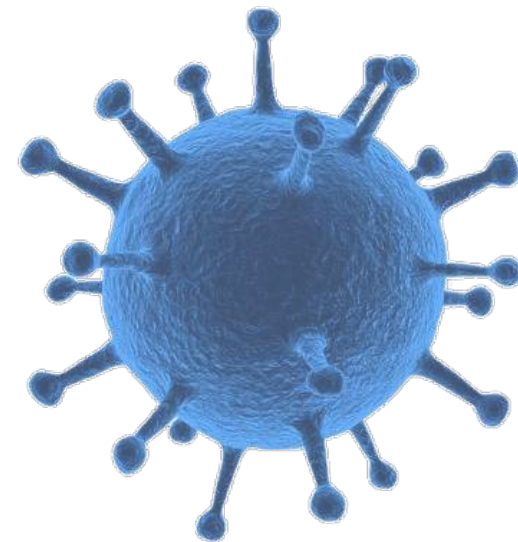
**Горячая линия:**

**Министерство просвещения РФ  
+7 800 200-91-85**

**Единый консультационный центр  
Роспотребнадзора РФ  
+7 800 555-49-43**

**Министерство образования  
Саратовской области  
(845-2) 23-06-10, 23-38-31**

**Памятка для школьников  
«Как избежать  
коронавирусной инфекции  
COVID-19»**



**СОБЛЮДАЙ ПРОФИЛАКТИКУ –  
ОГРАНИЧЬ РИСК ЗАБОЛЕВАНИЯ!**

### Что такое коронавирусная инфекция COVID-19?

Коронавирусная инфекция COVID-19 – это возбудитель ОРВИ, при котором отмечается выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами.

### Каким образом происходит заражение?

Инфекция передается от больного человека здоровому через мельчайшие капельки слюны или слизи, которые выделяются во время чихания, кашля, разговора. Возможна и контактная передача.

### Симптомы заболевания:

- ▶ Повышение температуры, кашель, одышка.
- ▶ Озноб, общее недомогание, слабость, головная боль, боли в мышцах.
- ▶ Ощущение тяжести в грудной клетке
- ▶ Повышенная утомляемость, слабость, снижение аппетита.
- ▶ Инкубационный период длится от 2 до 14 дней.
- ▶ Если температура держится дольше, возможно, возникли осложнения.

### Что делать при проявлении первых симптомов заболевания?

- ▶ Расскажи родителям (законным представителям) о симптомах.
- ▶ Ограничь контакты, не выходи из дома.
- ▶ Используй индивидуальную посуду, полотенца и т.п.
- ▶ Обратись в лечебное учреждение за медицинской помощью.

## Профилактика COVID-19

### Правило 1. ЧАЩЕ МОЙ РУКИ!

- Тщательно мой руки, вернувшись домой с улицы, перед приемом пищи, после посещения мест общего пользования (не менее 25 секунд). Если нет возможности помыть руки, используй антисептический гель (носи его всегда с собой в сумке или рюкзаке).
- Не прикасайся руками к лицу, глазам, слизистой носа.

### Правило 2. НОСИ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ!

- Надевай одноразовую или многоразовую медицинскую маску в общественных местах и в транспорте.
- Меняй маску каждые 2–3 часа.
- Регулярно стирай многоразовую маску и проглаживай с двух сторон.
- Маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров.
- Не используй повторно одноразовую маску.



### Правило 3. ИЗБЕГАЙ КОНТАКТА С ЛЮДЬМИ, ИМЕЮЩИМИ ПРИЗНАКИ ОРВИ!

- Избегай близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
- Старайся не быть в местах большого скопления людей. Соблюдай безопасную дистанцию, не менее 1,5 м.
- Ограничь приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия с друзьями и родственниками.

### Правило 4. СОБЛЮДАЙ ВНУТРЕННИЙ РАСПОРЯДОК ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ!

- Приходи в школу по расписанию своего класса, с соблюдением утвержденных временных промежутков.
- Проходи через ежедневный «утренний фильтр» с обязательным проведением термометрии.
- Находишься в закрепленном за классом отдельном кабинете для занятий в течение учебного дня.
- Соблюдай гигиену рабочего места: дезинфицируй не менее 2 раз в день бытовыми моющими средствами (например, мыльным раствором или влажными салфетками) поверхности столов, стульев, дверных ручек, гаджетов, панелей управления оргтехники.
- Проветривай по 10–15 минут каждый час кабинет, в котором находишься.
- Чаще проводи влажную уборку.