**Рекомендации для школьников**



**КОРОНОВИРУС**

**ЧТО НАДО ЗНАТЬ**

**ШКОЛЬНИКУ**

 **ГБУЗ «Сахалинский областной центр медицинской профилактики»**

**2020 год.**

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

 Мытье с мылом в течение 30 секунд удаляет вирусы.

* Хорошо намыльте руки (следите чтобы мыло было на ладонях и их обратной стороне, между пальцами).
* Смойте мыло под проточной водой.
* Руки высушите.
* Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками.



**ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ**

* Вирусы передаются от больного человека к здоровому при чихании, кашле.
* Чтобы не заразиться, нужно соблюдать расстояние не менее 1 метра друг от друга.
* Не трогайте руками глаза, нос и рот.
* При кашле, чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.



 **ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Чтобы не заболеть, нужно иметь крепкое здоровье. Для этого соблюдайте режим дня:

* спите не менее 8 часов в сутки;
* употребляйте полезные продукты;
* занимайтесь спортом;
* много гуляйте на свежем воздухе;



**ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ**

 Надевайте медицинские маски, когда ходите туда, где много людей – магазины, кинотеатры, общественный транспорт.

****

**ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ ВЫ СЕБЯ ПЛОХО ЧУВСТВУЕТЕ?**

 Сообщите родителям и оставайтесь дома. Пусть взрослые вызовут врача на дом.

