

**ПАМЯТКА**

**для школьника**

## КАК ИЗБЕЖАТЬ КОРОНАВИРУСА

### РЕГУЛЯРНО МОЙ РУКИ МЫЛОМ ИЛИ АНТИСЕПТИКОМ

**Зачем это нужно?** Если на поверхности рук есть коронавирус, мытье рук с мылом или спиртовым раствором его убьет

### СОБЛЮДАЙ ЛИЧНУЮ ГИГИЕНУ

**Что делать?** Закрывай рот и нос салфеткой или сгибом локтя, когда чихаешь или кашляешь. Сразу после выкидывай салфетку и тщательно мой руки.

**Зачем это нужно?** Так ты предотвратишь распространение вируса



Если прикрывать рот и нос руками, микробы попадут сначала на руки, а потом на все, что ты трогаешь. Так в средние века распространялись чума, холера и другие смертельные болезни

### СОБЛЮДАЙ ДИСТАНЦИЮ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ

**Зачем это нужно?** Коронавирус распространяется по воздуху. Им можно заразиться, вдыхая воздух рядом с больным. Поэтому держись от людей в общественных местах на расстоянии минимум 1 метра

### ЕСЛИ ТЕБЕ СТАЛО ПЛОХО, СРАЗУ СООБЩИ РОДИТЕЛЯМ

**Зачем это нужно?** Чем раньше ты обратишься за медицинской помощью, тем выше шанс быстро выздороветь и никого не заразить



# ПРОФИЛАКТИКА КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ



ПОДДЕРЖИВАЙТЕ  
ЧИСТОТУ РУК



ИСПОЛЬЗУЙТЕ  
АНТИСЕПТИЧЕСКИЕ  
СРЕДСТВА



СТАРАЙТЕСЬ  
НЕ КАСАТЬСЯ РТА,  
НОСА, ГЛАЗ  
(НЕОСОЗНАННО МЫ  
СОВЕРШАЕМ ЭТО  
15 РАЗ В ЧАС)



КОГДА КАШЛЯЕТЕ  
ИЛИ ЧИХАЕТЕ,  
ИСПОЛЬЗУЙТЕ  
ОДНОРАЗОВЫЕ САЛФЕТКИ  
(НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ  
ИХ ПОВТОРНО)



ПРОТИРАЙТЕ  
ТЕЛЕФОН И  
ТЕХНИКУ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ  
ОДНОРАЗОВУЮ  
МЕДИЦИНСКУЮ  
МАСКУ  
(МЕНЯЙТЕ ЕЕ  
КАЖДЫЕ 2-3 ЧАСА)



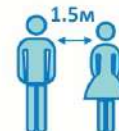
НЕ ЕШЬТЕ  
ИЗ ОБЩИХ  
УПАКОВОК



СТАРАЙТЕСЬ  
НЕ КАСАТЬСЯ  
ПОВЕРХНОСТЕЙ  
В ОБЩЕСТВЕННОМ  
ТРАНСПОРТЕ  
И НА УЛИЦЕ



ЧАЩЕ  
ПРОВЕТРИВАЙТЕ  
ПОМЕЩЕНИЕ



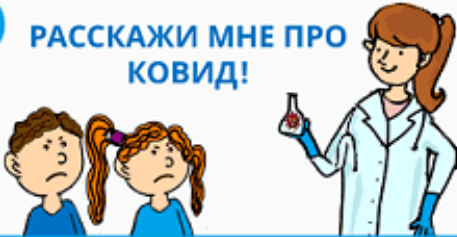
СОБЛЮДАЙТЕ  
ДИСТАНЦИЮ 1.5м,  
ИЗБЕГАЙТЕ ОБЪЯТИЙ,  
ПОЦЕЛУЕВ,  
РУКОПОЖАТИЙ



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
САРАТОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ



## РАССКАЖИ МНЕ ПРО КОВИД!



# COVID-19

ВРАЧИ И УЧЕНЫЕ РАБОТАЮТ НАД СОЗДАНИЕМ ВАКЦИНЫ, ЧТОБЫ БОЛЬШЕ НИКТО НЕ ЗАБОЛЕЛ, НО ПОКА...



## ЧТО ТАКОЕ COVID-19?



## ТЫ МОЖЕШЬ СРАЗИТЬСЯ С ВИРУСОМ!

• ЭТО НОВЫЙ МИКРОБ, ВСЕ НАЗЫВАЮТ ЕГО КОРОНАВИРУС



- МОЙ РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ, ПОСЛЕ ТУАЛЕТА И ВЕРНУВШИСЬ С УЛИЦЫ КОГДА МОЕШЬ РУКИ - ПОЙ СВОЮ ЛЮБИМУЮ ПЕСЕНКУ
- ВО ВРЕМЯ КАШЛЯ И ЧИХАНИЯ ПРИКРЫВАЙ РОТ ЛОКТЕМ
- ОСТАВАЙСЯ ДОМА КАК МОЖНО ДОЛЬШЕ, ОБЩАЙСЯ С ДРУЗЬЯМИ ПО ВИДЕОСВЯЗИ
- ПОМОГАЙ СВОЕЙ СЕМЬЕ С ДОМАШНИМИ ДЕЛАМИ
- ПОПРОСИ ВЗРОСЛОГО, КОТОРОМУ ТЫ ДОВЕРЯЕШЬ, ОТВЕТИТЬ НА ВОПРОСЫ, ПОДЕЛИСЬ С НИМ СВОИМИ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ



• ОН ЗАРАЖАЕТ ЛЮДЕЙ КАК ВИРУС ГРИППА

• БОЛЬШЕ ВСЕГО ОН ЛЮБИТ ПУТЕШЕСТВОВАТЬ ОТ ЧЕЛОВЕКА К ЧЕЛОВЕКУ В МЕЛЧАЙШИХ КАПЛЯХ, КОТОРЫЕ ОБРАЗУЮТСЯ, КОГДА ЛЮДИ ГОВОРЯТ, ЧИХАЮТ И КАШЛЯЮТ



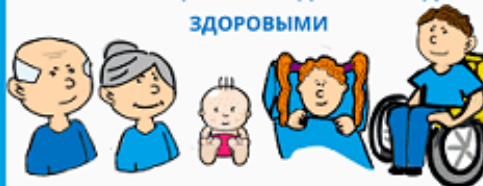
• ИНОГДА ВО ВРЕМЯ ПУТЕШЕСТВИЙ ОН ДЕЛАЕТ ОСТАНОВКИ НА ТЕЛЕФОНАХ И ДВЕРНЫХ РУЧКАХ



• ОН ОЧЕНЬ НЕ ЛЮБИТ МЫЛО, ПОЭТОМУ, КОГДА ТЫ МОЕШЬ РУКИ, ВИРУС ОБИЖАЕТСЯ И УБЕГАЕТ



ЕСЛИ КАЖДЫЙ СДЕЛАЕТ ВСЕ ВОЗМОЖНОЕ, ЧТОБЫ ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ, ТО ОКРУЖАЮЩИЕ ЕГО ЛЮДИ ТОЖЕ БУДУТ ЗДОРОВЫМИ



- СТАРАЙСЯ НЕ ТРОГАТЬ ГЛАЗА И ЛИЦО ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ
- НЕ ОБНИМАЙ И НЕ ЦЕЛУЙ БАБУШКУ С ДЕДУШКОЙ
- ЕСЛИ ПОЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ ПЛОХО, НЕ ПЕРЕЖИВАЙ, ПОДЕЛИСЬ ЭТИМ СО ВЗРОСЛЫМИ И ОТДОХНИ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ, ЭТО ПОМОЖЕТ ТЕБЕ СНОВА ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЗДОРОВЫМ