**Памятка: профилактика коронавируса**

**Основные правила, выполнение которых позволит существенно снизить риск инфицирования респираторными вирусами, в том числе вирусами гриппа и короновирусанового типа (2020-nCoV)**:

**Правило 1.**

**Соблюдайте гигиену рук!** Чистые руки – это гарантия того, что Вы не будете распространять вирусы, инфицируя себя, когда прикасаетесь ко рту и носу, и окружающих – через поверхности.

Как можно чаще, особенно, после пользования общественным транспортом, после любого посещения улицы и общественных мест, перед и после еды, мойте руки водой с мылом или используйте средство для дезинфекции рук.

Носите с собой дезинфицирующее средство для рук или дезинфицирующие салфетки, чтобы иметь возможность в любой обстановке очистить руки.

Эти простые меры удалят вирусы с Ваших рук!

**Правило 2.**

**Избегайте многолюдных мест** или сократите время пребывания в местах большого скопления людей (общественный транспорт, торговые центры, концертные залы и др.).

Избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, у которых имеются признаки респираторной инфекции (например, кашляют, чихают).

Избегайте рукопожатий и поцелуев при приветствии (до прекращения сезона заболеваемости ОРВИ).

Помните, что респираторные вирусы передаются от больного человека к здоровому человеку воздушно-капельным путем (при разговоре, чихании, кашле). Поэтому старайтесь соблюдать расстояние не менее 1-1,5 м от лиц, которые имеют симптомы респираторной инфекции.

**Соблюдайте «респираторный этикет»:**

- прикрывайте рот и нос салфеткой (платком), когда чихаете или кашляете;

- используйте одноразовые бумажные салфетки (платки), которые выбрасывайте сразу после использования;

- при отсутствии салфетки (платка) кашляйте или чихайте в сгиб локтя;

- не касайтесь немытыми руками носа, рта и глаз.

**Используйте медицинскую маску**, если:

- Вы ухаживаете за больным респираторной инфекцией,

- Вы, возможно, будете контактировать с людьми с признаками респираторной инфекции.

**Правило 3.**

**В случае появления симптомов респираторной инфекции, в том числе гриппа и коронавирусной инфекции (повышение температуры тела, озноб, слабость, головная боль, заложенность носа, конъюнктивит, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах и чувство «ломоты» в теле):**

- оставайтесь дома и вызывайте врача на дом;

- дети с признаками острой респираторной инфекции должны оставаться дома и не посещать общественные места;

- строго выполняйте все назначения и рекомендации, которые Вам даст врач (постельный режим, прием лекарственных средств);

- максимально ограничьте свои контакты с домашними, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями, чтобы не заразить их;

- используйте медицинскую маску, если Вы вынуждены контактировать с людьми.

**Администрация МБОУ «СОШ №5 г. Ленска» убедительно просит помнить, что своевременное обращение к врачу и во время начатое лечение позволит минимизировать риск развития и степень тяжести основного осложнения гриппа и коронавирусной инфекции – пневмонии. А также предупреждает о том, что если школьник отсутствует на уроках 2-3 дня, приступить к занятиям он может только при наличии *справки, подтверждающей, что здоров.***

При неявке учащегося на занятия по болезни или другим уважительным причинам, учащийся обязан в течение первого дня болезни поставить об этом в известность классного руководителя