



## ИНСТРУКЦИИ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ИНФИЦИРОВАНИЯ COVID-19 ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

1. Чаще мойте руки с мылом, а если отсутствует такая возможность, то пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками;
2. Соблюдайте безопасное расстояние – в общественных местах необходимо находиться не ближе одного метра друг к другу;
3. Ведите здоровый образ жизни – полноценный сон, физическая активность, употребление продуктов, богатых белками, витаминами и минеральными веществами;
4. Обеспечивайте защиту дыхательным органам ношением специальной маски – в зависимости от конструкции её нужно менять спустя 2, 4 или 6 часов;
5. При возникновении симптомов Ковид-19 оставайтесь дома и незамедлительно обратитесь к врачу.

Соблюдение инструкции по предупреждению инфицирования вирусом является залогом формирования здоровой и безопасной среды в гимназии, ведь дети относятся к группе риска.