**Памятка гимназисту по защите от новой коронавирусной инфекции**

* **Вы проснулись и собираетесь идти в гимназию, однако чувствуете себя не очень хорошо. У вас повышенная температура, кашель, ощущение сдавленности в грудной клетке, боль в мышцах, боль в горле, заложенность носа, чихание – сообщите об этом родителям.**
* **Оставайтесь дома! Нужно обратиться к врачу! Это безопаснее для вас и ваших друзей. Мы знаем, что иногда это трудно (может быть, страшно или даже скучно), но соблюдение правил поможет обеспечить безопасность всех.**
* **Если все хорошо, и вы пришли в гимназию – на входе у вас померяют температуру и спросят о самочувствии. Это нормально, сейчас повсеместно заведен такой порядок.**
* **Сообщите школьной медсестре или учителю о том, что вы посещали другую страну или регион, где распространен вирус COVID-19, или о том, что вы находились в контакте с тем, у кого наблюдаются симптомы ОРВИ (высокая температура, кашель или затрудненное дыхание).**
* **Избегайте близких контактов: ограничивайте приветственные рукопожатия. Так как сейчас период повышенного распространения инфекционных заболеваний, то обниматься с друзьями не рекомендуется.**
* **Не собирайтесь большими группами на переменах, старайся держать социальную дистанцию.**
* **Не давайте одноклассникам свои книги и канцелярские принадлежности, и не берите их вещей. Это не потому, что вы плохой друг или жадничаете. Просто это снизит шансы заразиться, ведь вирусы оседают на различных поверхностях.**
* **Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь. Воспользуйтесь дезинфицирующими салфетками или спреями.**
* **Чтобы как-то сдержать распространение вируса и снизить риск заражения, носите защитную маску в местах большого скопления людей (в магазине, в общественном транспорте), это оправданно. Известно — если здоровый человек контактирует с больным, который носит маску, то шансы заразиться составляют примерно 30%, а если они оба в маске, то шанс снижается до 1,5%.**
* **Руки нужно мыть после посещения общественных мест, транспорта, туалета, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, предметам общественного пользования, перед едой и т.д. Обязательно мойте с мылом под проточной теплой водой, уделяя особое внимание тщательному намыливанию (не менее 20 секунд), и последующему полному осушению рук, а также необходимо использовать средство для дезинфекции рук на основе спирта.**
* **Прикасаться к лицу и глазам можно только недавно вымытыми руками. При отсутствии доступа к воде и мылу, для очистки рук используйте дезинфицирующие средства или воспользуйтесь одноразовой салфеткой.**
* **Девочкам следует отдавать предпочтение гладким прическам, когда вы находитесь в местах скопления людей, распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования.**
* **По возвращении домой необходимо обработать руки дезинфицирующим средством, после этого снять одежду, тщательно помыть руки и другие открытые участки кожи с мылом, особо обратив внимание на лицо, прополоскать рот, аккуратно промыть нос (неглубоко).**
* **Не волнуйтесь! Множество людей работает для того, чтобы справиться с инфекцией. Медики лечат заболевших, научные работники разрабатывают вакцину. И вы делайте все возможное, чтобы не заболеть.**