

Памятка для школьников

Шесть правил, как избежать коронавирусной инфекции

1. Мой руки с мылом

Мой руки перед едой и после посещения многолюдных мест. Руки намыливай не меньше 20 секунд. Носи с собой дезинфицирующие салфетки на случай, если нет возможности помыть руки с мылом.

2. Не трогай руками глаза, нос и рот

Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями.

3. Носи медицинскую маску

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем – при чихании, кашле. Поэтому, когда посещаешь места массового скопления людей, едешь в общественном транспорте, надевай медицинскую маску.

4. Правильно употребляй пищу

Ешь только термически обработанную пищу. Пей только бутилированную воду.

5. Веди здоровый образ жизни

Соблюдай здоровый режим. Высыпайся. Употребляй пищу, богатую белками, витаминами и минеральными веществами. Будь физически активным. Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции.

6. Обращайся за медицинской помощью

Если у тебя есть следующие симптомы: повышенная температура, кашель, затрудненное дыхание, тошнота, диарея – срочно обратись к врачу. Только он может диагностировать инфекционное заболевание и назначить соответствующее лечение.