**И Н С Т Р У К Ц И И**

**ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ИНФИЦИРОВАНИЯ**  
**COVID - 19 ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**

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 **COVID - 19** оставайтесь дома и незамедлительно обратитесь к врачу.

6. Если почувствовал себя плохо, сразу сообщи педагогу, если находишься на  
уроках, или родителям, пребывая дома – чем раньше ты обратишься за помощью, тем выше шансов быстро выздороветь и никого не заразить.

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