

Утверждено на Административном совете

Протокол №1 от 26.08.2021 г.

Директор лицея «М.Греку»

Глотова С.Н.

Рекомендации учащимся теоретического лицея «М.Греку»

Как избежать заражения коронавирусом и что делать?

Мой руки

Руки нужно мыть с мылом под проточной теплой водой, а также использовать средство для дезинфекции рук на основе спирта.

Избегай близких контактов

Избегай контактов (не приближаясь ближе чем на два метра) с людьми, у которых имеются внешние признаки заболевания - например, с кашляющими или чихающими людьми. Если ты будешь стоять слишком близко к человеку с признаками заболевания, то можешь вдохнуть капли, которые он распространил при чихании, и из-за этого заболеть. Так как сейчас период повышенного распространения простудных заболеваний, то обниматься с друзьями не рекомендуется.

Старайся не трогать руками глаза, нос и рот

В общественных местах мы касаемся руками множества вещей и поверхностей, на которые недавно могли попасть вирусы. Если ты будешь трогать руками глаза, нос или рот, то существует вероятность, что вирус передастся и тебе.

Если у тебя высокая температура, кашель и затруднено дыхание, и ты недавно ездил в зону риска, то обратись за помощью

Сообщи школьной медсестре или учителю о том, что ты ездил в страну или регион, где распространен вирус COVID-19, или о том, что ты находился в контакте с кем-то, кто недавно ездил в эти страны и у кого наблюдаются симптомы ОРВИ (высокая температура, кашель или затрудненное дыхание).

Если у тебя есть легкие симптомы ОРВИ, и ты не ездил в зону риска

Следуй обычным правилам гигиены и по возможности оставайся дома до тех пор, пока не выздоровеешь.

Следи за гигиеной дыхательных путей

Если ты чихаешь или кашляешь, то прикрывай нос и рот одноразовым бумажным носовым платком. Выброси платок в мусорное ведро сразу после использования и вымой руки. Если у тебя нет салфетки, то чихай в рукав, а не прикрывая рот ладонью. Прикрывая нос и рот, ты не позволяешь каплям и вирусу распространяться. Если ты чихнешь в ладонь, то капли и вирусы могут попасть через руки к другим людям через вещи, которых ты затем коснешься.

Имей свой гигиенический пакет

Используй по необходимости дезинфектант, влажные салфетки, бутылочку с питьевой водой

Веди концепцию социального дистанцирования

Находишься на расстоянии 1,0 м друг от друга, избегай больших скоплений людей, желательно не трогать людей без особой необходимости, и т. д.)

Строго следуй маршруту движения по лицу

Изучи разметку передвижения в лицее и двигайся по стрелкам.

Берегите себя!