**Памятка для обучающихся**

**Правило 1.**

**Соблюдайте гигиену рук!**

Чистые руки – это гарантия того, что Вы не будете распространять вирусы, инфицируя себя, когда прикасаетесь ко рту и носу, и окружающих – через поверхности.

Как можно чаще, особенно, после пользования общественным транспортом, после любого посещения улицы и общественных мест, перед и после еды, мойте руки водой с мылом или используйте средство для дезинфекции рук.

Носите с собой дезинфицирующее средство для рук или дезинфицирующие салфетки, чтобы иметь возможность в любой обстановке очистить руки.

Эти простые меры удалят вирусы с Ваших рук!

**Правило 2.**

**Избегайте многолюдных мест** или сократите время пребывания в местах большого скопления людей (общественный транспорт, торговые центры, концертные залы и др.).

Избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, у которых имеются признаки респираторной инфекции (например, кашляют, чихают).

Избегайте рукопожатий и поцелуев при приветствии (до прекращения сезона заболеваемости ОРВИ).

Помните, что респираторные вирусы передаются от больного человека к здоровому человеку воздушно-капельным путем (при разговоре, чихании, кашле). Поэтому старайтесь соблюдать расстояние не менее 1-1,5 м от лиц, которые имеют симптомы респираторной инфекции.

**Соблюдайте «респираторный этикет»:**

- прикрывайте рот и нос салфеткой (платком), когда чихаете или кашляете;

- используйте одноразовые бумажные салфетки (платки), которые выбрасывайте сразу после использования;

- при отсутствии салфетки (платка) кашляйте или чихайте в сгиб локтя;

- не касайтесь немытыми руками носа, рта и глаз.

**Используйте медицинскую маску** при посещении общественных мест

**Правило 3.**

**Ведите здоровый образ жизни!** Это повысит естественную сопротивляемость Вашего организма к инфекции.

Чаще совершайте прогулки на свежем воздухе, высыпайтесь и употребляйте больше овощей и фруктов – они богаты витаминами!

**Правило 4.**

**В случае появления симптомов вирусного заболевания (повышение температуры тела, озноб, слабость, головная боль, заложенность носа, конъюнктивит, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах и чувство «ломоты» в теле):**

- оставайтесь дома и вызывайте врача на дом;

- строго выполняйте все назначения и рекомендации, которые Вам даст врач (постельный режим, прием лекарственных средств);