Безопасность во время карантина

[**Важно**](http://licey230.ucoz.org/news/vazhno/1-0-5)

[](http://licey230.ucoz.org/_nw/28/81827097.jpg)

Уважаемые родители! В период самоизоляции не забудьте с детьми проговорить правила безопасного поведения во время вашего отсутствия дома. Это время повышенной опасности для здоровья и жизни детей. Расскажите и объясните им о необходимости соблюдения правил безопасного поведения.

ПОМНИТЕ!!! Родители несут полную ответственность за жизнь и здоровье своих детей (согласно ст.63, 65 Семейного кодекса РФ, ст.5.35 административного кодекса РФ) Правила личной безопасности в период самоизоляции ▪ Избегать мест массового скопления людей (кафе, рестораны, торговые центры, кинотеатры, центральные и привокзальные площади, парки, скверы, спортивные площадки и тд);

▪ Без особой необходимости не пользоваться общественным транспортом;

▪ В многолюдных местах носить респиратор (марлевую повязку);

▪ Смазывать губы, кончик носа (внутри) и руки детским кремом. Это увлажняет и затрудняет проникновение вирусов. Можно использовать для смазывания губ и носа внутри противовирусную мазь, например, «Зовиракс»;

▪ Ежедневно протирать антибактериальными, спиртосодержащими средствами (водкой, одеколоном, раствором уксуса) дверные ручки, выключатели, краны, пишущие ручки, телефоны, компьютерные клавиатуры;

▪ Мыть руки с мылом несколько раз в день, полоскать рот и нос подсоленной водой с добавлением перекиси водорода;

▪ На улице и в транспорте носить перчатки, марлевую повязку;

▪ Не прикасаться перчатками и немытыми руками к лицу, глазам;

▪ Избегать прямых контактов с людьми, у которых имеются признаки заболевания (частое чихание, кашель, слезотечение и т.д.) - не здороваться с ними за руку, не целоваться, не пить из общей посуды;

▪ Стараться придерживаться здорового питания, увеличив прием витаминов С, Е и антиоксидантов;

▪ Заниматься физкультурой, иметь полноценный сон

▪ Не пить сырую воду; овощи и фрукты обливать кипятком;

▪ При уходе за больными членами семьи пользоваться респиратором и защитными кремами (руки, губы, ноздри); ▪ Избегайте рукопожатий, объятий и поцелуев при встречах; ▪ При малейших признаках заболевания надеть респиратор (чтобы не заразить близких), вызвать врача и сообщить родителям.

Избегать мест массового скопления людей (кафе, рестораны, торговые центры, кинотеатры, центральные и привокзальные площади, парки, скверы, спортивные площадки и т.д );

▪ Без особой необходимости не пользоваться общественным транспортом; В многолюдных местах носить респиратор (марлевую повязку);

▪ Смазывать губы, кончик носа (внутри) и руки детским кремом. Это увлажняет и затрудняет проникновение вирусов. Можно использовать для смазывания губ и носа внутри противовирусную мазь, например, «Зовиракс»;

▪ Ежедневно протирать антибактериальными, спиртосодержащими средствами (водкой, одеколоном, раствором уксуса) дверные ручки, выключатели, краны, пишущие ручки, телефоны, компьютерные клавиатуры;

▪ Мыть руки с мылом несколько раз в день, полоскать рот и нос подсоленной водой с добавлением перекиси водорода;

▪ На улице и в транспорте носить перчатки, марлевую повязку;

▪ Не прикасаться перчатками и немытыми руками к лицу, глазам;

▪ Избегать прямых контактов с людьми, у которых имеются признаки заболевания (частое чихание, кашель, слезотечение и т.д.) - не здороваться с ними за руку, не целоваться, не пить из общей посуды;

▪ Стараться придерживаться здорового питания, увеличив прием витаминов С, Е и антиоксидантов;

▪ Заниматься физкультурой, иметь полноценный сон;

▪ Не пить сырую воду; овощи и фрукты обливать кипятком;

▪ При уходе за больными членами семьи пользоваться респиратором и защитными кремами (руки, губы, ноздри);

▪ Избегайте рукопожатий, объятий и поцелуев при встречах;

▪ При малейших признаках заболевания надеть респиратор (чтобы не заразить близких), вызвать врача и сообщить родителям.