|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Не сиди долго за компьютером** **ПОМНИ**  **о безопасности в интернете**   * не рассказывай о себе важной информации * осторожно с незнакомцами * не спеши отправлять SMS * будь дружелюбен * не открывай незнакомые файлы * установи антивирус * спрашивай у взрослых, если что-то не понятно * не забывай, что интернет – это не главное увлечение в жизни   **ЭТО ВАЖНО!**   * Не забываете о правилах гигиены * Соблюдайте режим дня (режим дня способствует правильному развитию, укреплению здоровья, воспитанию воли, дисциплинированности) * Больше гуляйте на свежем воздухе,   играйте в подвижные игры  **Правила поведения школьников во время зимних каникул**   1. **Соблюдай правила безопасности поведения на дорогах и на улице.**   **Не нарушай правила ПДД.**  **2. Соблюдай правила пожарной безопасности и электробезопасности.**  **3. Соблюдай правила поведения в общественных местах.**  **4. Соблюдай правила личной безопасности на улице:**   * Если на улице кто-то подозрительный идёт и бежит за тобой, а до дома далеко, беги в ближайшее людное место: к магазину, автобусной остановке. * Если незнакомые взрослые пытаются увести тебя силой, сопротивляйся, кричи, зови на помощь: "Помогите! Меня уводит незнакомый человек!" * Не соглашайся ни на какие предложения незнакомых взрослых и не садись с ними в машину. * Никогда не хвастайся тем, что у твоих взрослых много денег. * Не приглашай домой незнакомых ребят, если дома нет никого из взрослых. * Не играй с наступлением темноты.   **МЕДИЦИНСКАЯ МАСКА**  Многие люди уверены, что повязки на лицо совершенно не защищают от вирусов и бактерий. **Это не так! Проблема в том, что мы не умеем их носить.** Медицинская маска – **это барьер** между слизистой человека и источником инфекции.  **Правила использования медицинской маски:**   1. Маска должна плотно сидеть на лице, полностью закрывая рот, нос и подбородок. 2. Старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством. 3. Влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую. 4. Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе. 5. Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.   **СОБЛЮДАЯ эти не сложные ПРАВИЛА, вы сможете защитить себя от различных заболеваний!**  **УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**  С целью обеспечения профилактики ГРИППА, COVID 19 и других вирусных заболеваний, необходимо проводить следующие мероприятия:  - соблюдение режима дня (достаточный сон, прогулки на свежем воздухе, избегать физических и умственных перегрузок);  - избегать как переохлаждений, так и перегревания детей, особенно младшего возраста;  - регулярно и тщательно мыть руки с мылом в течение 20 секунд (лучше вместе с детьми), это послужит хорошим примером.  - использовать индивидуальные или одноразовые полотенца;  - во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовыми платками;  - проводить влажную уборку помещения, в котором находится ребёнок и квартиры в целом с применением дезинфицирующих средств;  - регулярно проветривать помещения.  **ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ:**  - Изолировать ребенка от других детей (членов семьи).  - Вызвать врача.  - Исключить пребывание ребенка в организованном коллективе. | **ВАЖНЫЕ И НУЖНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ**  **ПОЛИЦИЯ – 02; 102**  **СКОРАЯ ПОМОЩЬ – 03; 103**  **МЧС (пожарная служба) – 01; 101**  **СЛУЖБА ГАЗА – 04; 104**  **ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**  **8-800-2000-122**  **(звонок с любого телефона БЕСПЛАТНЫЙ)**  **ЕДИНЫЙ НОМЕР ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ - 112**  Методист, педагог дополнительного образования МБУДО «ДЭЦ» МО ГО Ялта РК  Алексеева Светлана Георгиевна  **5. Соблюдай правила поведения около водоёмов во время их предзимнего замерзания, правила безопасности на льду.**  **6. Соблюдай правила поведения, когда ты один дома:**   * Открывать дверь можно только хорошо знакомому человеку. * Не оставляй ключ от квартиры в "надежном месте". * Не вешай ключ на шнурке себе на шею. * Если ты потерял ключ - немедленно сообщи об этом родителям.   **Правила безопасности при обращении**  **с пиротехникой:**   * При покупке пиротехники следует   убедиться, что товар заводского качества,  особое внимание необходимо обратить на наличие у продавца сертификатов  соответствия на приобретаемый товар,  наличие инструкции по применению,  которая должна быть размещена на самом изделии и изложена на русском языке.   * При малом размере изделий или их   поштучной реализации (петарды,  "жуки" и т.п.) требования по безопасному  применению должны прилагаться  продавцом на отдельном листе к каждому изделию.  **Если вы больны друзья — Знайте без подсказки: В коллективе вы должны Находиться в маске. А вообще, сидите дома, Не ходите по знакомым, Чтобы им не угрожать, Никого не заражать!**    Методист, педагог дополнительного образования МБУДО «ДЭЦ» МО ГО Ялта РК  Алексеева Светлана Георгиевна  **КАК СЕБЯ ЗАЩИТИТЬ?**  **Правило 1. Часто мойте руки с мылом.** **Гигиена рук** – это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытьё с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.  **Правило 2. Соблюдайте расстояние и этикет** **Необходимо,** соблюдать расстояние не менее 1- 1,5 метра от больных. Не трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями.  При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками. Избегайте излишние поездки и посещения многолюдных мест. Избегайте поцелуев, объятий и рукопожатий при встрече, так можно уменьшить риск заболевания.  **Правило 3. Ведите здоровый образ жизни.** ЗОШ повышает сопротивляемость организма к инфекции.  **Правило 4. Что делать в случае заболевания гриппом, коронавирусной инфекцией​?** Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости. звоните на номер экстренной помощи **112 и 103.** | **РЕКОМЕНДАЦИИ И ПРАВИЛА**  **ПОВЕДЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ**  **ВО ВРЕМЯ ЗИМНИХ КАНИКУЛ**  **И**  **ПРАЗДНИКОВ**     * Чтобы обезопасить себя от травм при использовании пиротехники, необходимо строго следовать инструкции по применению, в которой также указывается **возрастной критерий лиц, допускающихся к использованию того или иного изделия.**   **Запомни!**  **Никогда без присмотра взрослого не покупай и не пользуйся пиротехническими изделиями!**  **Если всё же случилась с вами или с вашими близкими произошел несчастный случай необходимо немедленно сообщить в службу спасения по телефону "101".**  **8. Не играй с острыми, колющими и режущими, легковоспламеняющимися и взрывоопасными предметами.**  **9. Не употребляй лекарственные препараты без назначения врача, наркотики, спиртные напитки, не кури и не нюхай токсические вещества.**  **10. Остерегайся гололёда, во избежание падений и получения травм.**  **11. Не играй вблизи зданий, с крыш которых свисает снег и лёд.**  **ПАМЯТКА**  **ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ДРУГИХ ОРВИ**    **ЗАРАЗНОСТЬ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА**  **И ДРУГИХ ОРВИ**  Вирусы гриппа и коронавирусной инфекции вызывают у человека респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста заболевшего.     * **Основные** **симптомы:**   - головная боль, потеря обоняния;  - заложенность носа, кашель, усталость и слабость, боль в мышцах;  - насморк, потеря вкуса, боль в горле, высокая температура. **В более тяжелых случаях могут появиться затрудненное дыхание, боль в грудной клетке, расстройства речи и движений.**   * **Вирус передается от человека к человеку воздушно-капельным путем.**   Как правило, при непосредственном контакте с человеком с подозрением на вирус, у которого имеются характерные симптомы, в первую очередь кашель, чихание. |