|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|    **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 РКАлексеева 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 безопасномуприменению должны прилагатьсяпродавцом на отдельном листе к каждому изделию.**Если вы больны друзья —Знайте без подсказки:В коллективе вы должныНаходиться 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. |