**ИНСТРУКЦИИ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ИНФИЦИРОВАНИЯ**  
**COVID-19 ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**

1. Чаще мойте руки с мылом, а если отсутствует такая возможность, то пользуйтесь  
   спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.
2. Соблюдайте безопасное расстояние – в общественных местах необходимо  
   находиться не ближе одного метра друг к другу.
3. Ведите здоровый образ жизни – полноценный сон, физическая активность,  
   употребление продуктов, богатых белками, витаминами и минеральными  
   веществами.
4. Обеспечивайте защиту дыхательным органам ношением специальной маски – в  
   зависимости от конструкции её нужно менять спустя 2, 4 или 6 часов.
5. При возникновении симптомов Ковид-19 оставайтесь дома и незамедлительно  
   обратитесь к врачу.
6. Если почувствовал себя плохо, сразу сообщи педагогу, если находишься на  
   уроках, или родителям, пребывая дома – чем раньше ты обратишься за помощью,  
   тем выше шансов быстро выздороветь и никого не заразить.