**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**города Керчи Республики Крым**

**«Школа № 15 имени Героя Советского Союза Е. М. Рудневой»**

Памятка родителям.

Профилактика заболеваемости коронавирусом.

Уважаемые родители!

Во время наступления карантина в школе у Вашего ребенка появится больше свободного времени для приключений и ребяческих фантазий, а у вас – забот и тревог за их безопасность. Чтобы избежать непредвиденных ситуаций с детьми, убедительно просим вас позаботиться о безопасности ваших детей, особенно если они остаются дома без присмотра взрослых. Выполняйте следующие правила:

1.Помните, что в это время значительно увеличивается риск бытового травматизма.

2.Проведите беседу с ребенком о необходимости ограничить личное общение, посещение друзей и знакомых.

3. Обсудите вместе с ребенком, чем он будет заниматься, как лучше распланировать его время.

4. Контролируйте соблюдение режима дня ребенком. Недосыпание снижает иммунитет.

5. Контролируйте время пребывания ребенка за компьютером.

6.Проведите регулярно проветривание и влажную уборку помещения, в котором находится ребенок и квартиры в целом.

7. Не допускайте нахождение ребенка на улице без сопровождения взрослых в вечернее и ночное время.

Памятка для обучающихся.

Правила поведения во время карантина.

1. Лишний раз избегайте контакта с посторонними, особенно с теми, кто имеет симптомы гриппа: жар (высокую температуру), кашель, боль в горле, насморк, ломоту в теле, головную боль, озноб и чувство усталости. Не подходить к больным ближе, чем на полтора — два метра.

2. Чаще мойте руки под проточной теплой водой с мылом. Используйте специальные гели или влажные гигиенические салфетки на спиртовой основе.

3. Воздержитесь от посещения массовых мероприятий в закрытых помещениях, посещения друзей и знакомых.

4. Если у вас поднялась температура, появились другие симптомы вирусной инфекции, поставьте в известность родителей, взрослых. Вызовите на дом врача. Сообщите о болезни друзьям.

5. Правильно питайтесь, употребляйте достаточное количество витаминов, особенно витамин С (фрукты, овощи, сок).

6. Избегайте переохлаждений и перегревания.

Директор Г.А. Спинчевская