

## Правила безопасного поведения во время дистанционного обучения! Уважаемые родители и дети!

Чтобы избежать непредвиденных и опасных ситуаций, убедительно просим вас позаботиться о вашей безопасности и безопасности вашего ребенка во время дистанционного обучения!

Прежде всего помните! Наибольшую опасность сейчас несет в себе новая коронавирусная инфекция. Covid-19 передается воздушно-капельным путем, как многие простудные и вирусные заболевания. Чтобы предохранить себя от заражения, необходимо соблюдать режим самоизоляции и ограничить социальные контакты. Это должно помочь разорвать цепочку заражений друг от друга новой инфекцией. Старайтесь не выходить в общественные места без крайней необходимости, не допускать контакты ваших детей со сверстниками. Лучше, если ваши дети выйдут во двор и подышат свежим воздухом, но не покидают территорию вашего места проживания. Кроме того не забывайте, что родители не должны отпускать детей гулять самостоятельно. Необходимо сопровождать детей во время прогулки, обеспечивая соблюдение мер защиты и профилактики от заражения коронавирусом.

### Выход на улицу

Действия против коронавируса COVID-19



1. Перед выходом наденьте одежду с длинным рукавом.



2. Соберите волосы. Не носите кольца, серьги, браслеты.



3. Если у вас есть маска - наденьте ее непосредственно перед выходом из дома.



4. Старайтесь не использовать общественный транспорт.



5. Если выходите с собакой старайтесь чтобы она не соприкасалась с внешними поверхностями.



6. Берите с собой одноразовые салфетки, используйте их чтобы защитить соприкосновения рук с поверхностями.



7. Хорошо скомкайте одноразовые салфетки, прежде чем их выбросить в мусорку.



8. При кашле и чихании всегда это делайте локоть, и ни в коем случае в ладоши или в воздух.



9. Старайтесь не платить наличными, если вы их трогаете - хорошо дезинфицируйте руки.



10. Мойте руки каждый раз когда соприкасаетесь с поверхностями или дезинфицируйте гелем.



11. Не трогайте свое лицо, пока не помоее руки!



12. Соблюдайте дистанцию от людей (1,5-2 метра).

## Возвращение домой

Действия против коронавируса COVID-19



1. При возвращении домой, старайтесь не прикасаться ни к чему.



2. Снимите обувь!



3. Проздезинфицируйте лапы своего питомца если были с ним на улице



4. Сразу же снимите всю одежду и бросьте в пакет, чтобы потом постирать.



5. Оставляйте сумки, ключи, кошельки и т.д. в коробе у входа.



6. Искупайтесь. Если нет возможности, промойте все части тела которые были не закрыты (ладони, запястья, лицо, шея).



7. Проздезинфицируйте спиртосодержащей жидкостью телефон, а очки промойте с мылом.



8. Прочистите все поверхности сумок и покупок хлоркой (20 мл. хлорки на литр воды), прежде чем положить на места. Не забудьте одеть перчатки.



9. Осторожно снимите перчатки, выбросьте и хорошо промойте руки.



10. Запомните, невозможно продезинфицировать все, главное минимизировать источники опасности.

- избегать большого скопления людей;
- пользоваться общественным транспортом только по необходимости;
- реже ходить в магазины, покупать продукты впрок;
- отказаться на время пандемии от посещения культурно-массовых мероприятий;
- при общении с людьми соблюдать дистанцию не менее одного метра;
- по возможности большую часть времени проводить дома, учиться дистанционно;

### В период пандемии повышенное внимание уделяйте личной гигиене:

- тщательно мойте руки с мылом, не менее тридцати секунд;
- забудьте на время про рукопожатия, объятия и поцелуи;
- держите руки подальше от глаз, рта и носа;
- рассчитывайтесь не наличными средствами, а картой;
- проветривайте помещение, чаще делайте влажную уборку в доме;
- пользуйтесь дезинфицирующими салфетками.

Для поддержания иммунитета необходимо избегать стрессовых ситуаций, повысить физическую активность, правильно питаться, пить много жидкости, полноценно высыпаться.

# COVID-19

**ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ**

**ЗАЩИТИ СЕБЯ**

РОСПОТРЕБНАДЗОР  
ЕДЛИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

**З**акрывайте рот и нос при чихании и кашле

**А**нтисептиками и мылом с водой обрабатывайте руки и поверхности

**Щ**еки, рот и нос закрывайте медицинской маской

**И**збегайте людных мест и контактов с большими людьми

**Т**олько врач может поставить диагноз – вызовите врача, если заболели

**И**спользуйте индивидуальные средства личной гигиены

## **Уважаемые родители, не забывайте об общих правилах безопасного поведения:**

1. Правила безопасности на дорогах и улице. Научите ребенка осторожности на дороге, ориентации по основным знакам дорожного движения и правилам безопасного передвижения по травмоопасным местам, а также расскажите ему о правилах личной безопасности.
2. Правила пожарной безопасности. Объясните ребенку причины, по которым может возникнуть пожар, и его последствия.
3. Правила безопасного поведения с неизвестными ребёнку предметами. Объясните ребенку, что такое легковоспламеняющиеся, колющие, режущие, взрывоопасные и огнестрельные предметы и какие опасности они несут. Расскажите о том, что нельзя их поднимать, разбирать и играть с ними, если вдруг ребёнок обнаружит что-то подобное на улице.
4. Правила безопасности в быту. Дети должны знать о том, что без присмотра взрослых нельзя принимать лекарственные препараты, пользоваться не освоенными ими ранее электроприборами. Взрослые также должны позаботиться и о том, чтобы строительные инструменты, такие как дрели, пилы, ножовки и т.п. хранились в недоступных для ребёнка местах.
5. Распечатайте и дайте ребенку памятку с телефонами экстренных служб, набрав которые он сможет в любое время суток бесплатно (и даже при отсутствии средств на счете) дозвониться и получить инструкции к правильным действиям в нештатной ситуации.

## **Уважаемые дети, не забывайте о правилах поведения во время дистанционного (удаленного) обучения:**

- Соблюдай правила ПДД.
- Соблюдай правила пожарной безопасности и обращения с электроприборам.
- Соблюдай правила поведения в общественных местах.
- Соблюдай правила личной безопасности на улице.
- Соблюдай правила безопасности на льду.
- Соблюдай правила поведения, когда ты один дома.
- Соблюдай правила безопасности при обращении с животными.
- Не играй с острыми, колющими и режущими, легковоспламеняющимися и взрывоопасными предметами, огнестрельным и холодным оружием, боеприпасами.
- Не употребляй лекарственные препараты без назначения врача, наркотики, спиртные напитки, не кури и не нюхай токсические вещества.
- Остерегайся гололёда, во избежание падений и получения травм.
- Не играй вблизи зданий, с крыш которых свисает снег и лёд.

### **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 личной безопасности на улице:**

- Если на улице кто-то 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 соглашай ни на какие предложения незнакомых взрослых.
- Никуда не ходи с незнакомыми взрослыми 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.

### **Правила дорожного движения :**

- Проходи по тротуару только с правой стороны. Если нет тротуара, иди по левому краю дороги, навстречу движению транспорта.
- Дорогу переходи в том месте, где указана пешеходная дорожка или установлен светофор. Дорогу переходи на зелёный свет.
- Когда переходишь дорогу, смотри сначала налево, потом на право.
- Если нет светофора, переходи дорогу на перекрёстке. Пересекать улицу надо прямо, а не наискось.
- Не переходи дорогу перед близко идущим транспортом.
- На проезжей части игры строго запрещены.
- Не выезжай на проезжую часть на велосипеде.

### **Правила пожарной безопасности и обращения с электроприборами**

#### **Запрещается:**

- Бросать горящие спички, окурки в помещениях.
- Небрежно, беспечно обращаться огнём.
- Выбрасывать горящую золу вблизи строений.
- Оставлять открытыми двери печей, каминов.
- Включать в одну розетку большое количество потребителей тока.
- Использовать неисправную аппаратуру и приборы.
- Пользоваться повреждёнными розетками. Пользоваться электрическими утюгами, плитками, чайниками без подставок из негорючих материалов.
- Пользоваться электрошнуром и проводами с нарушенной изоляцией.
- Оставлять без присмотра топящиеся печи.
- Ковырять в розетке ни пальцем, ни другими предметами.
- Самим чинить и разбирать электроприборы.
- Разрешается:
  - Защищать дом от пожара.
  - В случае возникновения пожара вызвать пожарную охрану.
  - Использовать все имеющиеся средства для тушения пожара.
  - Подавать сигнал тревоги.
  - Встречать пожарных и сообщать им об очаге пожара.
  - Знать план эвакуации на случай пожара.
  - Кричать и звать на помощь взрослых.

- Двигаться ползком или пригнувшись, если помещение сильно задымлено.
- Вывести из горящего помещения людей, детей.
- Набросить покрывало на пострадавшего.

#### **Правила безопасности на водоемах:**

- Не выходите на лед во время весеннего паводка.
- Не стойте на обрывистых и подмытых берегах – они могут обвалиться.
- Когда вы наблюдаете за ледоходом с моста, набережной причала, нельзя перегибаться через перила и другие ограждения.
- Если вы оказались свидетелем несчастного случая на реке или озере, не теряйтесь, не убегайте домой, а громко зовите на помощь, взрослые услышат и смогут выручить из беды.

#### **В период весеннего паводка и половодья ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

- выходить на водоемы;
- переправляться через реку в период ледохода;
- подходить близко к реке в местах затора льда;
- стоять на обрывистом берегу, подвергающемуся разливу и обвалу;
- собираться на мостиках, плотинах и запрудах;
- приближаться к ледяным заторам, отталкивать льдины от берегов;
- измерять глубину реки или любого водоема;
- ходить по льдинам и кататься на них.