

4.Использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.



### ПРАВИЛО 5.

#### Снять напряжение, сохранить спокойствие и не поддаваться панике.

Важно НЕ ПОДДАВАТЬСЯ ПАНИКЕ в действия: варить морсы, заниматься спортом, танцевать, работать, заботиться о близких, освоить хобби, о которых давно мечтали.

#### 2. Отключить информацию.

Нужно отключить информационные источники и не концентрироваться лишь на новостях о коронавирусе. Чем меньше информации об этом в вашем инфополе — тем легче организму справиться с тревогой.

#### 3. Успокоительное.

Если вы чувствуете повышенную тревожность — помогите своему

организму справиться с ней привычными способами: настойка пустырника, валерианы, или препараты, которые пропишет доктор.



### ПРАВИЛО 6. ВАКЦИНАЦИЯ.

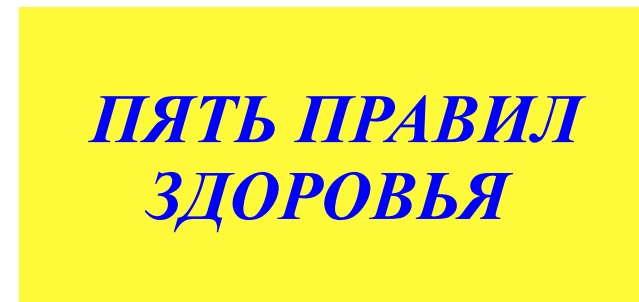
Самый эффективный метод защиты предупреждения инфекционных заболеваний- **ВАКЦИНАЦИЯ!**



**ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ  
КОРОНАВИРУСА –  
СДЕЛАЙТЕ  
ПРИВИВКУ!!!**



*МАОУ «Совхозная средняя общеобразовательная школа № 10»*



выполнил:  
**Имамов Альберт  
Артурович**  
обучающийся 11  
класса

## ПРАВИЛО 1.

### ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ.

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками.



## ПРАВИЛО 2.

### СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ.

Вирусы передаются от больного человека к здоровому, воздушно - капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5

метра), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра от больных. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями.



## ПРАВИЛО 3.

### ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра от больных. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями.



## ПРАВИЛО 4.

### ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ.

1. Маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров; старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или

## ПРАВИЛО 3.

### ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

спиртовым средством;  
2. Влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;  
3. Не используйте вторично одноразовую маску, богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.