

## **Правила поведения на осенних каникулах для учащихся 1-7 классов**

1. В общественных местах будь вежливым и внимательным к детям и взрослым, соблюдай нормы морали и этики.
2. Будь внимательным и осторожным на проезжей части дороги, соблюдай правила дорожного движения.
3. При использовании велосипедов соблюдай правила дорожного движения. Кататься на велосипеде можно только во дворе, на спортивной площадке - только там ты будешь в безопасности.
4. При использовании роликовых коньков, скейтов помни, что проезжая часть не предназначена для их использования, катайся на специально отведённых местах.
5. Не разговаривай с посторонними (незнакомыми) людьми. Не открывай дверь незнакомым людям, когда остаешься дома один.
6. Не приводи в дом новых друзей или знакомых без разрешения родителей и в их отсутствие.
7. Не играй в тёмных местах, на свалках, стройплощадках, пустырях и в заброшенных и разрушенных зданиях.
8. Всегда сообщай родителям, куда идёшь гулять.
9. Без сопровождения взрослых и разрешения родителей не ходи к водоёмам (пруду, котловану, рекам, озёрам) и в лес, не уезжай в другой населённый пункт.
10. Находясь вблизи водоёмов, не входи в воду, не ходи по краю берега.
11. Не дразни и не гладь беспризорных собак и других животных.
12. Находясь дома, будь внимательным при обращении с острыми, режущими, колющими предметами и электронагревательными приборами; не играй со спичками, зажигалками.
13. Не хвастайся материальным благополучием семьи перед новыми друзьями или знакомыми.
14. Не ищи новых приключений и ощущений, отдыхай безопасно.
15. Приобретать и использовать пиротехнические средства, представляющие угрозу для жизни и здоровья людей.
16. Не разрешается пребывание на улице после 22.00 часов без сопровождения взрослых.
16. Соблюдай правила поведения на спортивных площадках и стадионе!
17. Запрещается приобретать и использовать пиротехнические средства, представляющие угрозу для жизни и здоровья людей.

## **Правила поведения на осенних каникулах для учащихся 8-11 классов**

В период осенних каникул **необходимо:**

1. Строго соблюдать правила дорожного движения
2. Выполнять правила поведения в общественных местах.
3. Соблюдать правила пожарной безопасности.
4. Соблюдать правила пользования бытовыми приборами.
5. Проявлять особую бдительность при контакте с посторонними людьми, быть особо внимательными в местах массового скопления людей.
6. В общественных местах будь вежливым и внимательным к детям и взрослым, соблюдай нормы морали и этики.
7. Будь внимательным и осторожным на проезжей части дороги, соблюдай правила дорожного движения.
8. При использовании велосипедов соблюдай правила дорожного движения. Кататься на велосипеде можно только во дворе, на спортивной площадке - только там ты будешь в безопасности.
9. При использовании роликовых коньков, скейтов помни, что проезжая часть не предназначена для их использования, катайся на специально отведённых местах.
10. Всегда сообщай родителям, куда идёшь гулять.

11. Без сопровождения взрослых и разрешения родителей не ходи к водоёмам (пруду, котловану, рекам, озёрам) и в лес, не уезжай в другой населённый пункт.
12. Находясь вблизи водоёмов, не входи в воду, не ходи по краю берега.
13. Не дразни и не гладь беспризорных собак и других животных.
14. Находясь дома, будь внимательным при обращении с острыми, режущими, колющими предметами и электронагревательными приборами; не играй со спичками, зажигалками.
15. Соблюдай правила поведения на спортивных площадках, стадионе!

#### **Запрещается:**

1. Управлять транспортными средствами без соответствующих документов. Ездить по дорогам на велосипедах, мопедах и других немеханических транспортных средствах в возрасте до 14 лет, мотоциклах - до 16 лет и без удостоверения на право управления данным видом ТС.
2. Находиться в общественных местах после 22 часов.
3. Употреблять спиртные напитки, табачные изделия, наркотики и другие психоактивные вещества.
4. Играть с открытым огнём.
5. Организовывать и проводить игры вблизи проезжей части дороги.
6. Приобретать и использовать пиротехнические средства, представляющие угрозу для жизни и здоровья людей.

### **Памятка: Профилактика гриппа и коронавирусной инфекции**

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.

Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом.

#### **ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ**

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

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.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

#### **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 метра от больных.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

#### **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.

#### **ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ**

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

#### КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих масок различная, из-за различной пропитки. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

- 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 спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте вторично одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

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. Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.

Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

#### ПРАВИЛО 5. 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.

**КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА / КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ** высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит.

В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

#### КАКОВЫ ОСЛОЖНЕНИЯ

Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.

Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

#### ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ / КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Вызовите врача.

Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Часто проветривайте помещение.

Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

Часто мойте руки с мылом.

