**«БЕРЕГИТЕ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ!»**

**В школе прошла акция «Берегите своё здоровье».**

**В это непростое для всех время, следует серьёзно относиться к своему здоровью и здоровью своих близких, соблюдать все меры предосторожности:**

**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.**

