Уважаемые родители!

В период с 30.03 по 12.04 школьники будут оставаться дома. В эти дни у наших детей появится много свободного времени, поэтому будет не лишним напомнить о правилах безопасности и возможных мерах предупреждения чрезвычайных ситуаций:

1. Определите режим и свободное время ребенка, воспользуйтесь рекомендациями классного руководителя.

2. Контролируйте дистанционно нахождение ребенка в течение дня.

3. Запретите посещение мест массового нахождения граждан.

4. Напомните о правилах дорожного движения, научите быть предельно внимательными на дороге, в транспорте, вблизи водоемов

5. Поговорите с детьми о необходимости соблюдения правил пожарной безопасности и обращения с электроприборами.

6. Не разрешайте на улице разговаривать с незнакомыми людьми.

7. Предупредите о необходимости соблюдения мер безопасности при обращении острыми, колющими и режущими предметами, легковоспламеняющимися и взрывоопасными веществам.

8. Установите нормы пользования гаджетами: продолжительность непрерывного занятия за компьютером для детей в возрасте с 7 – 12 лет составляет 20 минут, а старше – не более 30 минут.

Также необходимо соблюдать профилактические меры с целью защиты от коронавирусной инфекции:

1. Исключите контакты с людьми, имеющими признаки ОРВИ.

2. По возможности избегайте мест массового пребывания людей.

3. Как можно чаще мойте руки с мылом или обрабатывайте их специальными дезинфицирующими средствами.

4. Старайтесь не прикасаться руками к лицу.

5. Максимально избегайте соприкосновения с различными поверхностями в общественных местах.

6. Ограничьте приветственные рукопожатия.

7. Надевайте одноразовую медицинскую маску в местах большого скопления людей.

8. Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь, и проводите в нем влажную уборку.

9. Ведите здоровый образ жизни: высыпайтесь, правильно питайтесь, не забывайте о регулярных физических нагрузках.

Будьте внимательны и здоровы!