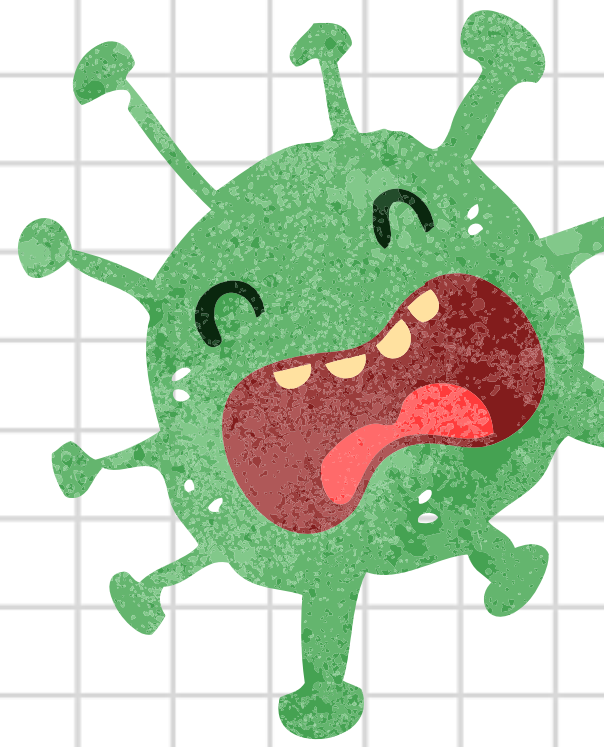


# Памятка для вас и ваших учеников

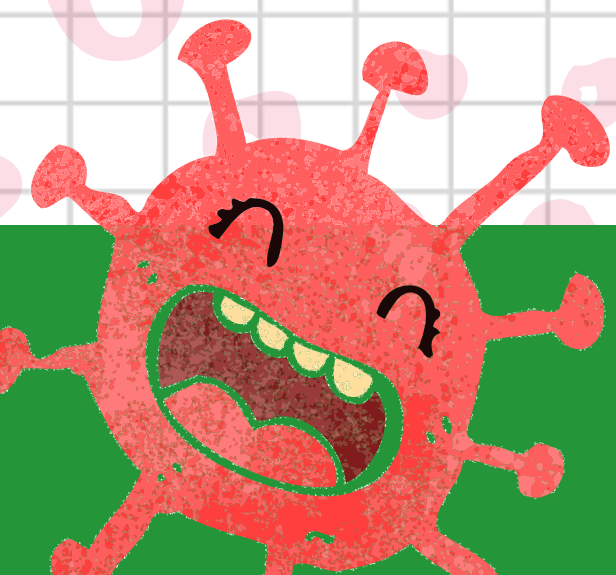


- Проветривайте помещение каждые два часа (дома и на работе)
- Больше гуляйте и проводите время на свежем воздухе (парки, а не ТЦ)
- Чаще делайте влажную уборку
- По возможности используйте увлажнитель воздуха
- Мойте руки правильно и используйте антибактериальные гели
- Обрабатывайте рабочие поверхности спреями-антисептиками
- Избегайте предметов общего пользования (ручки, поручни, кнопки)
- Не посещайте места с большим скоплением людей



**Никакой паники. Спокойствие, рациональный подход, забота о близких. Меры предосторожности при коронавирусе те же, что и при других вирусных инфекциях.**

- Не трогайте лицо руками
- Следите за режимом сна
- Занимайтесь спортом. Для этого не нужен зал, хватит утренней зарядки
- Избегайте стрессов, старайтесь отдыхать
- Пейте больше жидкости: вода, соки
- Сократите употребление сладкого и мучного



Позаботься о своем здоровье!