Инструктаж

для обучающихся и их родителей об охране жизни и здоровья на период осенних каникул

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

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

- Осуществлять должный контроль за детьми для их безопасности

- Не оставлять младших школьников одних дома

- Составить список телефонов, куда можно позвонить в экстренных ситуациях

- Постоянно будьте в курсе, где и с кем находится ваш ребенок, контролируйте место пребывания ребенка

- Не допускать пребывания несовершеннолетнего в местах, где могут причинить вред ребенку

- Обеспечить под личную ответственность соблюдение противоэпидемического режима в соответствии с государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и гигиеническими нормативами и принятие мер в целях предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

- Запретите своим детям посещение мест массового нахождения граждан.

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

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

- 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:

- Исключите контакты с людьми, имеющими признаки ОРВИ.

- По возможности избегайте мест массового пребывания людей.

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

- Старайтесь не прикасаться руками к лицу.

- Максимально избегайте соприкосновения с различными поверхностями в общественных местах.

- Ограничьте приветственные рукопожатия.

- Надевайте одноразовую медицинскую маску в местах большого скопления людей.

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

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

Соблюдение гигиенических правил позволит существенно снизить риск заражения или дальнейшего распространения гриппа, коронавирусной инфекции и ОРВИ.

Помните, что во время каникул ответственность за жизнь и здоровье детей несут родители!

Берегите себя и своих близких, хороших каникул!