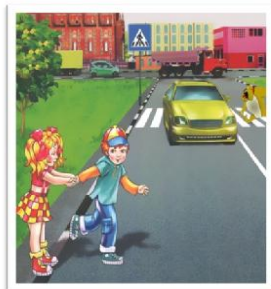


Безопасность на осенних каникулах



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

Приближаются осенние каникулы, нужно заранее позаботиться об организации проведения осенних каникул детьми, о сохранении здоровья и безопасности, чтобы каникулы прошли без ограничений, чтобы ребенок провел их с пользой для своего соматического, психологического и психического здоровья советуем:

Соблюдать правила дорожного движения в осеннее время.

Быть осторожными и внимательными во время движения по дороге, особенно в вечернее время суток.

Не разговаривать с незнакомыми людьми, не садиться в незнакомый транспорт.

Осторожно обращаться с газовыми и электроприборами, предметами бытовой химии, лекарственными препаратами.

Не подходить, не трогать руками подозрительные предметы. В случае обнаружения сообщить взрослым, в полицию.

Находясь дома, не открывать дверь незнакомым людям.

Не пребывать на водоёмах в период осенних каникул.

Всегда сообщать родителям о своем местонахождении.

Не находиться на улице после 22.00 часа без сопровождения взрослых.

Соблюдать правила поведения в общественных местах

Не увлекайтесь длительным просмотром телевизора,

многочасовой работой за компьютером.

В плане укрепления здоровья и профилактики гриппа, ОРВИ, в целях предотвращения распространения новой корона вирусной инфекции (COVID-19):

- **Соблюдение режимных моментов во время каникул: соблюдение приема пищи, вовремя ложиться спать, чтобы сон был достаточный.**
- **Избегать места скопления людей.**
- **Избегать контакта с больными людьми.**
- **Чаще мыть руки, реже касаться руками носа и губ.**
- **Больше проводить время на свежем воздухе, прогулки и спортивные занятия на свежем воздухе- лучший способ отдыха на каникулах**
- **Проводить чаще влажную уборку дома и проветривание.**
- **Сохранить физическую активность, побольше читайте художественную литературу.**



УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

В период каникул ваши дети будут оставаться одни дома. В эти дни у них 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
 - 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 корона вирусной инфекции (COVID-19).
 - 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 веществами.
 - 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.
-
- 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 других ОРВИ.

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

Будьте внимательны и здоровы!