

## **Памятка для родителей!**

Уважаемые родители!

В период с 23.03.2020 г. по 12.04.2020 г. 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 с острыми, колющими и режущими предметами, легковоспламеняющимися и взрывоопасными веществами.
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!