**Окуучулар үчүн нускама**

**Өзүңдү жана башкаларды коргоо үчүн тѳмѳнкүлѳрдү аткаруу зарыл:**

1. Досторуңдан алыста бол, жок дегенде 1, 5 метр аралыкты сакта.

2. Колуңду самындап жуу жана антисептикти колдон.

3. Бир жолку масканы колдон.

4. Жөтөлгөндө же чүчкүргөндө, оозуңду чыканак же салфетка менен жаап, колдонулган салфетканы таштандыга ыргытып, колуңду жуу.

5. Колуң менен көзүңдү, мурдуңду же оозуңду кармаба.

6. Эл көп чогулган жерлерден алыс бол.

7. Инфекциялык оорулардын таралышына жол бербөө үчүн бир жолу колдонулуучу же жеке буюмдарды колдонуу керек.

8. **Инфекциялык оорулардын таралышына жол бербөө үчүн дааратканадан чыккандан кийин, сѳзсүз түрдѳ колуңду самындап жуу.**

9. **Инфекциялык оорулардын таралышына жол бербөө үчүн тамактанууга чейин, тамактангандан кийин, сѳзсүз түрдѳ, колуңду самындап жуу.**

**Памятка для учащихся**

**Чтобы защитить себя и других необходимо:**

1. Находиться на расстоянии от друзей, соблюдать дистанцию не менее 1,5 метра.

2. Регулярно мыть руки с мылом и использовать антисептик.

3. Использовать одноразовые маски.

4. При кашле или чихании необходимо прикрывать рот локтем или салфеткой, использованную салфетку необходимо выбросить в мусор и вымыть руки.

5. Избегать касания руками глаз, носа или рта.

6. Избегать посещение мест, в которых отмечается большое скопление людей.

7. Необходимо использовать одноразовую или личную посуду во избежание распространения инфекционных заболеваний.

8. **После каждого посещения туалета необходимо мыть руки с мылом во избежание распространения инфекционных заболеваний.**

**9. До и после еды необходимо мыть руки с мылом во избежание распространения инфекционных заболеваний.**