

Современный День народного единства – праздник, который призывает людей не только вспомнить важнейшие исторические события, но и напомнить гражданам многонациональной страны важность сплочения. Ведь только вместе, двигаясь в одном направлении, можно справиться с трудностями и преодолеть препятствия.

**4 НОЯБРЯ**

**ДЕНЬ  
НАРОДНОГО  
ЕДИНСТВА**



4  
НОЯБРЯ

ДЕНЬ  
НАРОДНОГО  
ЕДИНСТВА



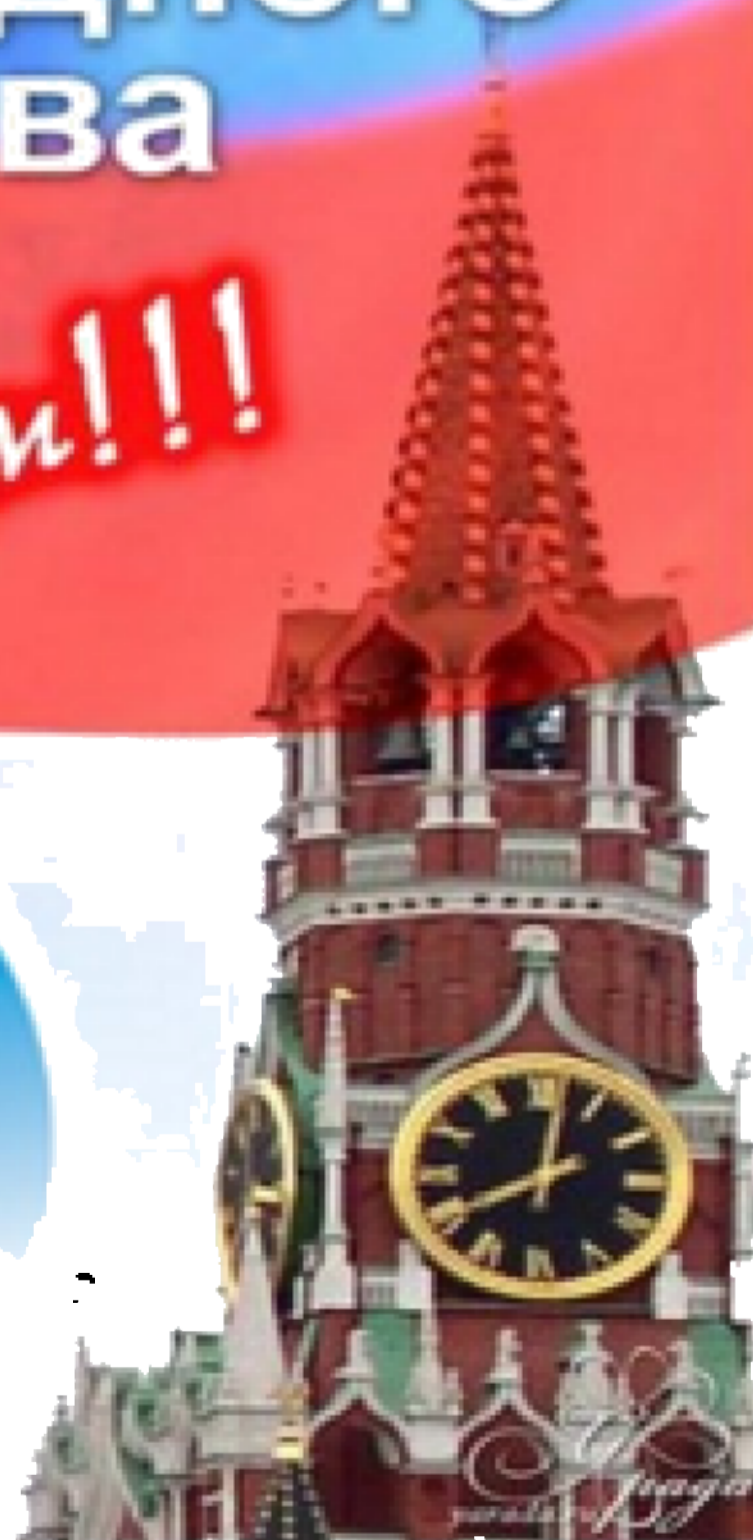


4

ноября

День народного  
единства

С праздником!!!



В День единства будем рядом,  
Будем вместе навсегда,  
Все народности России  
В дальних селах, городах!

Вместе жить, работать, строить,  
Сеять хлеб, растить детей,  
Созидать, любить и спорить,  
Охранять покой людей,

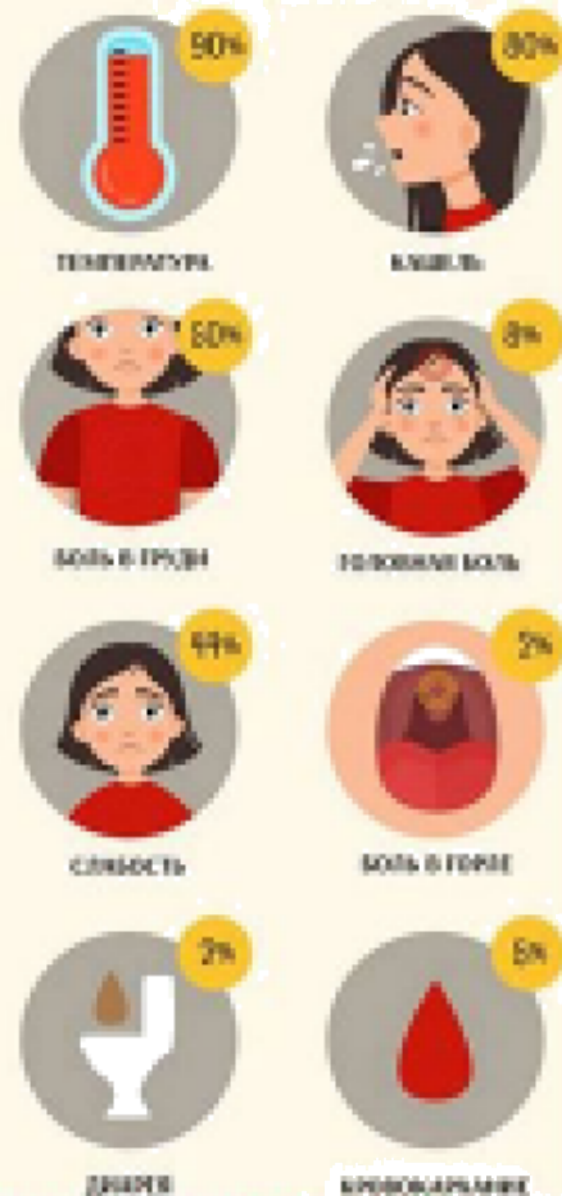
Предков чтить, дела их помнить,  
Войн, конфликтов избегать,  
Чтобы счастьем жизнь  
наполнить,  
Чтоб под мирным небом спать!

# COVID-19

## КОРОНАВИРУС –

это возбудитель ОРВИ, при котором отмечается выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами.

## СИМПТОМЫ



НЕТ ВАКЦИНЫ!

### КАК ПЕРЕДАЁТСЯ!



Воздушно-капельным путем при чихании и кашле!

Контактным путем!

Инкубационный период составляет 2-14 дней!



### КАК НЕ ДОПУСТИТЬ!



Чаще мыть руки!



СЗРАБОТКА РУК АНТИСЕТТИКАМИ



Использовать маски или маски!

ПРИ ПОЯВЛЕНИИ СИМПТОМОВ - НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ!

# COVID-19

## РЕКОМЕНДАЦИИ КАК ОРГАНИЗОВАТЬ РАБОЧЕЕ МЕСТО ШКОЛЬНИКА НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ ДОМА

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЦЕНТР

8 800-555-02-02



1. ЕСТЕСТВЕННОЕ  
ОСВЕЩЕНИЕ



2. ПОЛОЖЕНИЕ  
МОНИТОРА



3. РАССТОЯНИЕ  
ДО КНИГ



4. СИДИТЕ  
ПРАВИЛЬНО



5. СООТВЕТСТВИЕ  
МЕБЕЛИ



1. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА  
ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ  
МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ



2. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА  
ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ  
С ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК



3. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА  
ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ  
КОРПУСА ТЕЛА



4. УПРАЖНЕНИЯ  
ГИМНАСТИКИ ГЛАЗ

**COVID-19**

## Как правильно носить маску



Держите маску  
только  
за резинки



Расположите маску  
белой стороной к лицу,  
цветной – наружу



Маска должна  
закрывать нос,  
рот и подбородок



Заведите резинки  
за уши, проверьте  
отсутствие зазоров

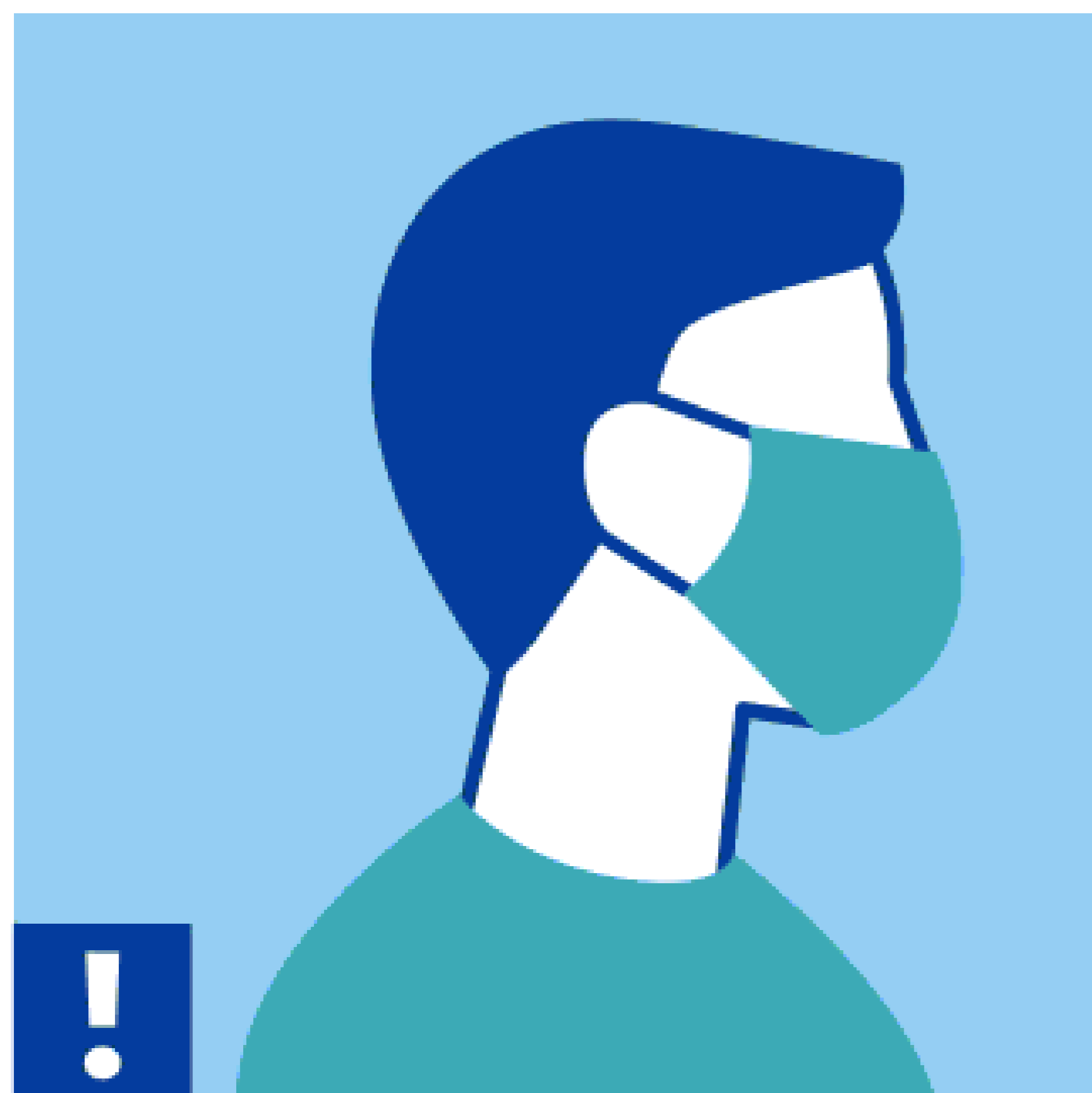


Металлическую,  
вставку придавит  
к переносице

# МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ КОРОНАВИРУСА

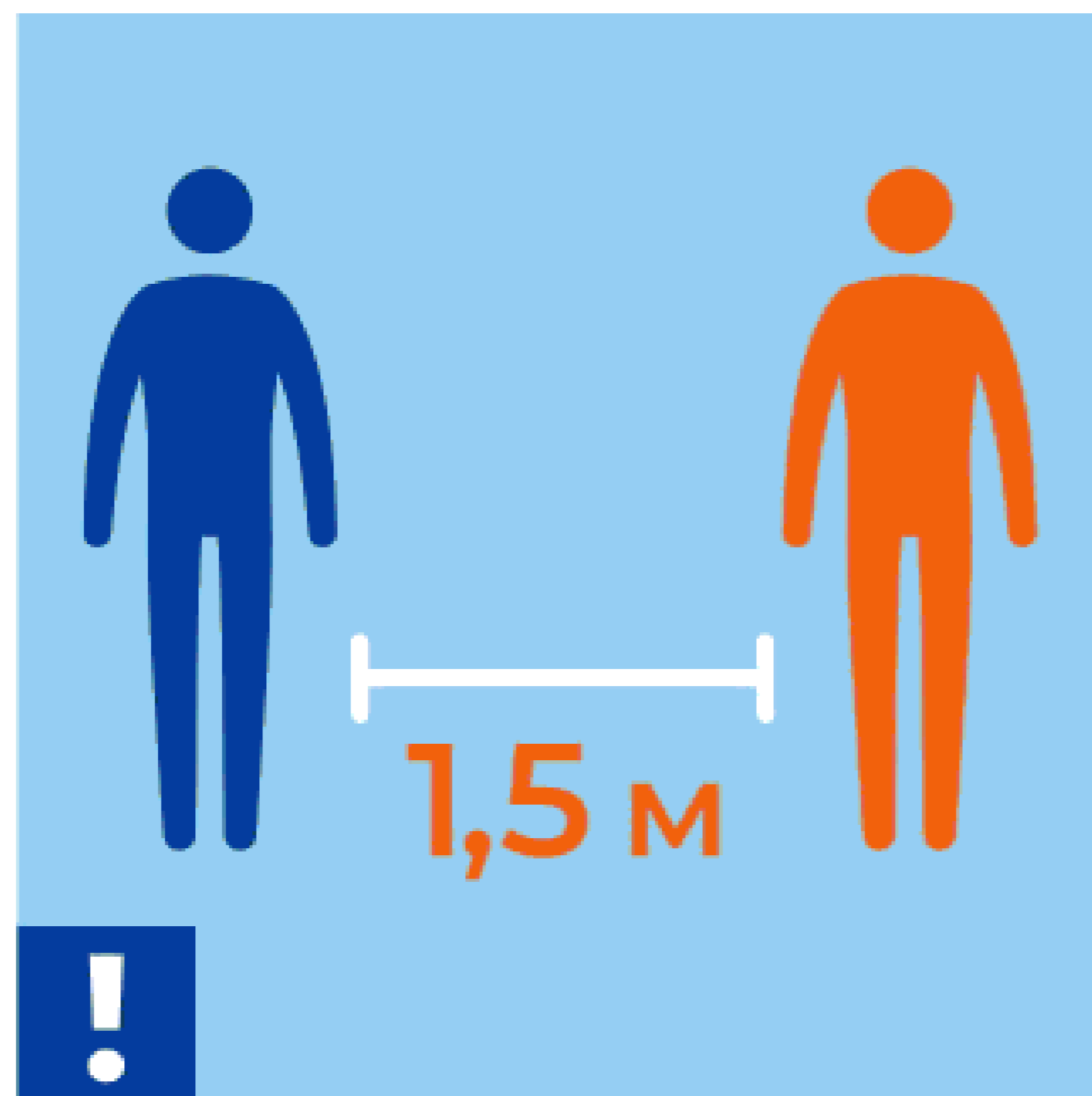
СТ  ПКРОНАВИРУС.РФ

## В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ



### ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАСКУ

Меняйте ее  
каждые 2 часа



### ДЕРЖИТЕ ДИСТАНЦИЮ

Исключите рукопожатия,  
объятия и поцелуи



### ОБРАБАТЫВАЙТЕ РУКИ АНТИСЕПТИКОМ

Избегайте касаний  
предметов и поверхностей

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БЛИЗКИХ

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

# ЗАЩИТИСЬ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ

## ВИРУСЫ ЕСТЬ ВЕЗДЕ



- ВИРУСЫ ОЧЕНЬ МАЛЫ, МЫ НЕ СМОЖЕМ ИХ УВИДЕТЬ БЕЗ МИКРОСКОПА
- КОГДА ЗАБОЛЕВШИЙ ЧЕЛОВЕК КАШЛЯЕТ, ЧИХАЕТ, РАЗГОВАРИВАЕТ, ВИРУСЫ РАЗНОСЯТСЯ ВОКРУГ С КАПЕЛЬКАМИ СЛЮНЫ
- ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК ВДЫХАЕТ ЭТИ ВИРУСЫ И ЗАРАЖАЕТСЯ

## КАК ЕЩЁ МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ

- ПРИКОСНУВШИСЬ К ЛЮБОЙ ТВЕРДОЙ ПОВЕРХНОСТИ ИЛИ ПРЕДМЕТУ, ЕСЛИ ТАМ ЕСТЬ ВИРУСЫ (СТОЛ, ДВЕРНАЯ РУЧКА, ТЕЛЕФОН, ИГРУШКА, ПЕРИЛА)



- ПРИКАСАЯСЬ НЕМЫТЫМИ РУКАМИ К НОСУ, РТУ, ГЛАЗАМ
- ПРИ РУКОПОЖАТИЯХ, ПОЦЕЛУЯХ И ОБЪЯТИЯХ

**В ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ ВИРУСЫ ОСТАЮТСЯ ЖИВЫМИ ДОЛЬШЕ ДВУХ ЧАСОВ!**

- ✓ ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА
- ✓ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, УСТАЛОСТЬ
- ✓ КАШЕЛЬ, ЧИХАНИЕ



## СИМПТОМЫ:

- ✓ ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА ИЛИ НАСМОРК
- ✓ ПЕРШЕНИЕ И БОЛЬ В ГОРЛЕ
- ✓ ПОКРАСНЕНИЕ ГЛАЗ