### ВАЖНЫЕ ШАГИ К ЗДОРОВЬЮ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

1. **Воздержись от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик.**
2. **Используй медицинскую маску (респиратор) в местах общего пользования в колледже/общежитии и в общественных местах при выходе из колледжа/общежития.**
3. **Избегай близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).**
4. **Соблюдай дистанцию при общении с людьми даже без видимых признаков ОРВИ не менее 1,5 метров.**
5. **При осуществлении платежей отдавай предпочтение безналичным формам оплаты.**
6. **При проживании в общежитии исключи посещение жилых помещений, в которых не проживаешь.**
7. **Правильно и регулярно мой руки.**

Мыть руки с мылом и водой необходимо тщательно после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми, после каждого посещения туалета, перед и после еды.

Руки намыливай и мой под теплой проточной водой - ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей. Ополаскивай руки.

Суммарно время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд.

1. **Перед выходом в колледж проверь в сумке наличие антисептических салфеток.**

Антисептические салфетки используй для обработки рук по приходу в колледж, а также по мере необходимости (после того как высморкал нос, покашлял или чихнул).

Протирай антисептической салфеткой рабочее место перед началом занятий, если пользуешься компьютерной техникой, протирай мышку и клавиатуру. Не забывай периодически дезинфицировать используемые гаджеты!

1. **Обрати особое внимание на выбор одежды.**

Помни про значимость комфортного теплоощущения, не перегревайся и не переохлаждайся.

В колледже надевай сменную обувь.

1. **Ежедневно измеряй температуру тела.**

При входе в колледж проходи термометрию (измерение температуры тела).

Если температура будет выше 37оС – тебя не допустят к образовательному процессу, вызовут скорую или направят в лечебное учреждение.

При первых признаках ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа) обращайся за медицинской помощью. Не приходи в колледж, не подвергай опасности окружающих!

1. **Регулярно проветривай помещения.**

Организуй в классе сквозное проветривание во время отсутствия людей в кабинете

Обеспечивай естественное проветривание не менее 2 раз в день и ежедневную санитарную обработку жилого помещения, в котором проживаешь.

Помни, что недостаток кислорода во вдыхаемом воздухе ухудшает самочувствие и снижает устойчивость организма к вирусам и бактериям.

1. **Учись правильно прикрывать нос при чихании.**

При чихании, кашле прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками или локтевым сгибом руки. Береги здоровье окружающих людей.

1. **Питайся правильно.**

Помни, что горячее и здоровое питание в колледже - залог хорошего самочувствия, гармоничного роста и развития, стойкого иммунитета и отличного настроения. Перед едой не забывай мыть руки.

1. **Что делать на переменах?**

На переменах выполни упражнения на расслабление мышц спины и шеи, гимнастку для глаз.

Разминай мышцы рук, плечевого пояса, туловища, делай упражнения на дыхание, гимнастику для глаз, улыбайся.

Это поможет тебе чувствовать себя лучше, поднимет настроение, сохранит высокую работоспособность, а значит и успешность в освоении знаний.

Береги себя! Здоровье – невосполнимый ресурс!