

«Безопасность
жизнедеятельности во время
самоизоляции и техника
безопасности при дистанционном
обучении»

COVID-19



Учитель Истомина Татьяна Геннадьевна.

ЧТО ТАКОЕ КОРОНАВИРУСЫ?

- Коронавирусы – это семейство вирусов, которые преимущественно поражают животных, но в некоторых случаях могут передаваться человеку. Обычно заболевания, вызванные коронавирусами, протекают в лёгкой форме, не вызывая тяжёлой симптоматики.
- Однако, бывают и тяжёлые формы, такие как ближневосточный респираторный синдром (Mers) и тяжёлый острый респираторный синдром (Sars).

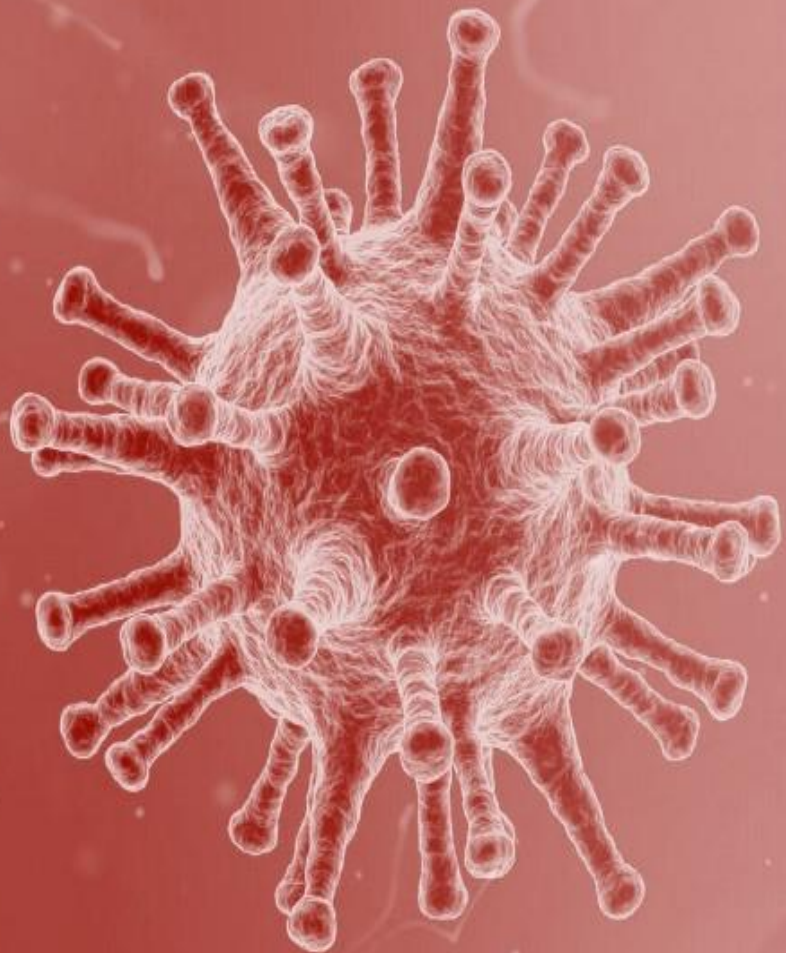
КАК ПЕРЕДАЁТСЯ КОРОНАВИРУС?

Как и другие респираторные вирусы, коронавирус распространяется через **капли**, которые образуются, когда инфицированный **человек кашляет или чихает**.

Кроме того, он может распространяться, когда кто-то касается любой загрязнённой поверхности, например **дверной ручки**. Люди заражаются, когда они касаются **загрязнёнными руками рта, носа или глаз**.

Изначально, вспышка произошла от животных, предположительно, источником стал рынок морепродуктов в Ухани, где шла активная торговля не только рыбой, но и такими животными, как сурки, змеи и летучие мыши.

Пандемия



Самоизоляция

Главное правило при самоизоляции - не выходить из дома и не контактировать с другими людьми. Это довольно непривычно для большинства людей, но зато мера максимально эффективна.

Рекомендации по безопасному поведению

Выход на улицу

Действия против коронавируса COVID-19



1. Перед выходом наденьте одежду с длинным рукавом.



2. Соберите волосы. Не носите кольца, серьги, браслеты.



3. Если у вас есть маска - наденьте ее непосредственно перед выходом из дома.



4. Старайтесь не использовать общественный транспорт.



5. Если выходите с собакой старайтесь чтобы она не соприкасалась с внешними поверхностями.



6. Берите с собой одноразовые салфетки, используйте их чтобы защитить соприкосновения рук с поверхностями.



7. Хорошо скомкайте одноразовые салфетки, прежде чем их выбросить в мусорку.



8. При кашле и чихании всегда это делайте локоть, и ни в коем случае в ладоши или в воздух.



9. Старайтесь не платить наличными, если вы их трогаете - хорошо дезинфицируйте руки.



10. Мойте руки каждый раз когда соприкасаетесь с поверхностями или дезинфицируйте гелем.



11. Не трогайте свое лицо, пока не помоее руки!



12. Соблюдайте дистанцию от людей (1,5-2 метра).

Рекомендации по безопасному поведению

Возвращение домой

Действия против коронавируса COVID-19



1. При возвращении домой, старайтесь не прикасаться ни к чему.



2. Снимите обувь!



3. Продезинфицируйте лапы своего питомца если были с ним на улице



4. Сразу же снимите всю одежду и бросьте в пакет, чтобы потом постирать.



5. Оставляйте сумки, ключи, кошельки и т.д. в коробе у входа.



6. Искупайтесь. Если нет возможности, промойте все части тела которые были не закрыты (*ладони, запястья, лицо, шея*).



7. Продезинфицируйте спиртосодержащей жидкостью телефон, а очки промойте с мылом.



8. Прочистите все поверхности сумок и покупок хлоркой (*20 мл. хлорки на литр воды*), прежде чем положить на места. Не забудьте одеть перчатки.



9. Осторожно снимите перчатки, выбросьте и хорошо промойте руки.



10. Запомните, невозможно продезинфицировать все, главное минимизировать источники опасности.

КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?

- Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов.
- Нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте повторно одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

ГДЕ НОСИТЬ МАСКУ?

Маска уместна, если вы находитесь в месте **массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным**, но она нецелесообразна на открытом воздухе.

Во время пребывания на улице **полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит**.

Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

Правила безопасности

1 Безопасность в быту

2 Личная безопасность

3 Кибербезопасность



Правила безопасности в быту

1. Будьте внимательны при эксплуатации электроприборов.
2. Всегда проверяйте газ. Если почувствовали запах газа, то откройте окно и незамедлительно скажите об этом родителям. Если их нет дома, то позвоните по номеру 104 или 04.
3. Не играйте спичками, зажигалками, не оставляйте колющие и режущие предметы на видном месте, чтобы избежать случайных травм.
4. Не принимайте никакие лекарства без ведома родителей.
5. Будьте осторожны при нахождении на балконах. Если ваш балкон в аварийном состоянии, то вообще не выходите на него! Так же не сидите на подоконниках и не высовывайтесь в окна.

Личная безопасность

1. Если ты остался один дома, не открывай посторонним людям дверь, даже если это твои соседи.
2. Если человек за дверь представился знакомым твоих родителей, или работником ЖКХ, РЭО, полиции, почты, попроси зайти их позже, назвав время прихода твоих родителей.
3. Если тебе говорят, что ты заливаешь соседей снизу, скажи, что сейчас к ним придут, а сам проверь, нет ли воды на полу в ванной, туалете и кухне, позвони родителям или родственникам, живущим поблизости, и пусть они сходят к соседям ниже этажом.
4. Если кто-то за дверь просит тебя открыть или спрашивает, один ли ты дома, ответь, что ты не один. Попроси, чтобы зашли позже.
5. Если кто-то стучится в окно, громко кричи: "Папа! Папа! Иди сюда", даже если ты дома один.
6. Если посторонние люди ломают дверь квартиры, позвони в полицию, набрав телефон "112", родителям, а если нет телефона или он не работает, выйди на балкон или открой окно, и громко кричи "Пожар".

Кибербезопасность

1. Не доверяйте случайным знакомым в сети личные проблемы, не соглашайтесь на встречи.
2. Не рассказывайте о своем режиме дня, где учитесь, гуляете, любимых местах отдыха и проведения досуга, где работают родители.
3. Прекращайте любые контакты, если получаете вопросы личного характера или неприличного содержания.
4. Если вы столкнулись с негативом от другого пользователя, то об этом нужно сообщить родителям.
5. Внимательно относитесь к скачиванию информации из интернета.
6. Не переходите по подозрительным ссылкам.
7. Создавайте надежные пароли.

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

Учеба дома требует огромной дисциплины от школьника. Рассмотрим несколько рекомендаций для правильной организации учебного процесса.



ПРАВИЛО 1

В первую очередь важно сохранить и поддерживать привычный распорядок дня (время подъема, время начала уроков, перерывы, а так же во время ложиться спать).



ПРАВИЛО 2

Важно сохранять спокойствие, адекватное отношение к происходящему. Следует оградить себя от подробностей и длительного обсуждения пандемии. Не поддаваться панике.



ПРАВИЛО 3

Следует подготовить соответствующим образом комнату и место, где вы будете учиться дистанционно. Это ни в коем случае, не должно быть перед телевизором, на кухонном столе, кровати и т.д. Нужно создать соответствующую рабочую обстановку.



ПРАВИЛО 4

Перед началом занятий проветрите комнату. Приглушите все лишние шумы, выключите телевизор и другие бытовые приборы, создающие шум и мешающие выполнению заданий.



ПРАВИЛО 5.

Если вы не поняли задание, не стесняйтесь обратиться за помощью. Учителя всегда готовы вам помочь.





*Спасибо за
внимание!*

***Будьте здоровы!
Оставайтесь дома, ради себя и своих
близких!***