



## **ВНИМАНИЕ! КОРОНАВИРУС!**

**Симптомы заболевания новой коронавирусной инфекции (COVID-19) сходны с симптомами обычного (сезонного) гриппа:**

- высокая температура тела
  - головная боль
  - слабость
  - кашель
- затрудненное дыхание
  - боли в мышцах
  - тошнота
  - рвота
  - диарея

## **7 шагов по профилактике коронавирусной инфекции:**

1. Воздержитесь от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик;
2. Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2-3 часа.
3. Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
4. Мойте руки с мылом и водой тщательно после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми.
5. Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.
6. Ограничьте по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия.
7. Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка)

## **5 правил при подозрении на коронавирусную инфекцию:**

1. Оставайтесь дома. При ухудшении самочувствия вызовите врача, проинформируйте его о местах своего пребывания за последние 2 недели, возможных контактах. Строго следуйте рекомендациям врача.
2. Минимизируйте контакты со здоровыми людьми, особенно с пожилыми и лицами с хроническими заболеваниями. Ухаживать за больным лучше одному человеку.
3. Пользуйтесь при кашле или чихании одноразовой салфеткой или платком, прикрывая рот. При их отсутствии чихайте в локтевой сгиб.
4. Пользуйтесь индивидуальными предметами личной гигиены и одноразовой посудой.
5. Обеспечьте в помещении влажную уборку с помощью дезинфицирующих средств и частое проветривание.

***Берегите себя и родных!***

Телефон горячей линии:  
**8-800-100-14-03**  
по Республике Саха (Якутия)

678380 РС(Я), Намский улус, с.  
Графский Берег, ул. Советская 20  
Телефоны (факс): (41162) 23-0-41,  
23-0-92

Сайт: [www.namteh.3dn.ru](http://www.namteh.3dn.ru)  
Эл.адрес: [PL2upr@mail.ru](mailto:PL2upr@mail.ru) или  
[nt\\_namtsy@gov14.ru](mailto:nt_namtsy@gov14.ru)

Контактные номера:

Директор:  
Жирков Ньургустан Михайлович  
89247683447  
Зам. директора по УПР:  
Бочирова Оксана Вильгельмовна  
89627375337  
Зам. директора по УВР:  
Васильева Марианна Семеновна  
89248747166  
Методист: Мальцева Мария Ивановна  
89244658638  
Педагог-психолог:  
Ядрихинская Ирина Гаврильевна  
89248785369  
Соцпедагог:  
Румянцева Сардана Афанасьевна  
89241718717

Государственное бюджетное  
профессиональное  
образовательное учреждение  
Республики Саха (Якутия)  
«Намский техникум»

**ПРОФИЛАКТИКА  
КОРОНАВИРУСА**

повторим главное



с. Графский Берег. 2020