Дорогой друг!

Сегодня поговорим о коронавирусе. На улице хорошая погода и так хочется гулять на улице, ходить где хочется . Но обстановка в стране ухудшается и я прошу тебя:

Избегать мест массового скопления людей (фас фуды, кафе, рестораны, торговые центры, кинотеатры, центральные и привокзальные площади, парки, скверы, спортивные площадки и тд); ▪

Без особой необходимости не пользоваться общественным транспортом;

В многолюдных местах носить респиратор (марлевую повязку); ▪

Смазывать губы, кончик носа (внутри) и руки детским кремом.

Это увлажняет и затрудняет проникновение вирусов. Можно использовать для смазывания губ и носа внутри противовирусную мазь. ▪

Ежедневно протирать антибактериальными, спиртосодержащими средствами (водкой, одеколоном, раствором уксуса) дверные ручки, выключатели, краны, пишущие ручки, телефоны, компьютерные клавиатуры;

Правила личной безопасности в период самоизоляции ▪

Мыть руки с мылом несколько раз в день, полоскать рот и нос подсоленной водой с добавлением перекиси водорода; ▪

На улице и в транспорте носить перчатки, марлевую повязку; ▪

Не прикасаться перчатками и немытыми руками к лицу, глазам; ▪

Избегать прямых контактов с людьми, у которых имеются признаки заболевания (частое чихание, кашель, слезотечение и т.д.) - не здороваться с ними за руку, не целоваться, не пить из общей посуды; ▪

Стараться придерживаться здорового питания, увеличив прием витаминов С, Е и антиоксидантов; ▪

Заниматься физкультурой, иметь полноценный сон; ▪

Не пить сырую воду; овощи и фрукты обливать кипятком; ▪

При уходе за больными членами семьи пользоваться респиратором и защитными кремами (руки, губы, ноздри); ▪

При малейших признаках заболевания надеть респиратор (чтобы не заразить близких), вызвать врача и сообщить родителям.

Предлагаю тебе посмотреть мультфильмы о коронавирусе.

<https://www.youtube.com/watch?v=5Zt7pduiL2Q>

https://www.youtube.com/watch?v=bieWt21CStU

Еще хочется обратить твое внимание на интернет. Интернет сегодня, это постоянно развивающийся «мега-инструмент», который не только содержит множество разнообразной информации, но также предоставляет возможность учиться, работать, развлекаться, общаться. В период самоизоляции интернет становиться одним из самых основных источников общения, обучения и информирования граждан. Будьте бдительны при общении в сети интернет. Так как в этот период повышается активность преступников и увеличивается число мошеннических действий. ▪

Киберхулиган – человек, которой запугивает или хулиганство унижает другого человека с помощью мобильного телефона, электронной почты, текстовых сообщений в социальных сетях, на форумах или в чатах. Как правило действует анонимно. Жертва не знает, агрессора! ▪

Троллинг – получение удовольствие от процесса провокации человека через сеть. Задача «тролля» – получить вашу эмоциональную реакцию.

▪ Кибербуллинг - намеренные оскорбления, угрозы, передача сообществу компрометирующих данных с помощью современных средств коммуникации. Жертва преследуется в течение продолжительного периода времени. Сетевое хулиганство Помните! Мошенники могут просить: ▪ Реальный номер телефона ▪ Пароль почты ▪ Домашний адрес ▪ Пинкод карты

Не молчите, сообщи об этом : - родителям -учителю -полицию - по номеру «телефона доверия» •

Не отвечай на провокации !!!! •

Заблокируй киберхулигана, тролля!!! •

Собери доказательства (скриншот переписки) (Они помогут тебе доказать противоправные действия по отношению к тебе, помогут определить обидчика) ▪

Не доверяйте никому свою личную информацию Меры безопасности ▪

Не сообщайте пароли, номер телефона незнакомым людям ▪

Не сообщайте ваш адрес проживания ▪

Используйте надежные пароли ▪

Удаляйте нежелательную почту не открывая её ▪

Не посылай смс сообщения на подозрительные и незнакомые номера ▪

Не сохраняйте важные сведения на общедоступном компьютере ▪

Пользуйтесь фильтрами при получении СМС, они блокируют нежелательные номера ▪ Общаясь в сети, вы можете познакомиться с человеком, который может оказаться мошенником, похитителем, аферистом. Интернет безопасность.

С незнакомцами в интернете нужно общаться как с незнакомыми на улице! Сообщить информацию о потенциально опасной ситуации – необходимо в полицию по номеру 102.

Ты уже совсем взрослый ,отнесись серьезно к моим советам. Береги себя и своих близких.

До новых встреч!