

## Профилактика гриппа и ОРВИ

В период подъема заболеваемости острыми вирусными респираторными инфекциями (ОРВИ) и гриппом родителям особенно важно и нужно соблюдать меры профилактики и наблюдать за настроением и состоянием здоровья своего ребенка.

В основном вирусы гриппа и ОРВИ передаются от человека к человеку через кашель или чихание больного воздушно – капельным путем. Вирус гриппа может попасть в организм (в глаз, нос или рот) через руки при соприкосновении с инфицированной поверхностью.

Важно знать симптомы гриппа: высокая температура, жар, озноб и усталость, ломота в теле, кашель, головная боль, боль в горле, изредка возможна рвота и понос.

### Как уберечь ребенка от заражения?

- научите детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд;
- научите детей мыть лицо и промывать носовые ходы перед выходом в места массового скопления людей и при возвращении;
- научите детей не трогать лицо и без острой нужды руками не прикасаться к лицу, к носу, ко рту руками;
- научите детей кашлять и чихать в салфетку или сразу же выбрасывать её;
- научите детей не подходить к больным ближе, чем на полтора – два метра;
- приучайте детей правильно питаться. Кушать овощи и фрукты, заниматься спортом;
- отучайте детей от вредных привычек грызть ручки и карандаши, брать в рот игрушки;
- заболевшие дети должны оставаться дома, а также держаться на расстоянии от других людей, пока их состояние не улучшится;
- обрабатывайте поверхности, а также предметы, которые часто находятся в руках – пульт, планшет, сотовые телефоны, очки. Все это требует обработки, потому что вирусы на поверхностях хорошо выживают;
- воздержитесь от посещения торговых центров, кинотеатров и других мест скопления людей.

**Уважаемые родители! Вам и самим необходимо соблюдать эти простые меры профилактики в обязательном порядке и быть хорошим примером для своих детей.**

 **РОСПОТРЕБНАДЗОР**  
Единый консультационный центр  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

## ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ В ШКОЛЕ:

### 10 ШАГОВ К ЗДОРОВЬЮ ШКОЛЬНИКА

- 1 ПЕРЕД ВЫХОДОМ В ШКОЛУ ПРОВЕРЬ В ПОРТФЕЛЕ НАЛИЧИЕ АНТИСЕПТИЧЕСКИХ САЛФЕТОК**  
Антисептические салфетки используй для обработки рук по приходу в школу, а также по мере необходимости (после того как высморкал нос, покашлял или чихнул). Протирай антисептической салфеткой рабочее место перед началом уроков, если пользуешься компьютерной техникой, протирай мышку и клавиатуру.
- 2 ОБРАТИ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ НА ПОДБОР ОДЕЖДЫ**  
Помни про значимость комфортного теплоощущения, не перегревайся и не переохлаждайся. В школе надевай сменную обувь.
- 3 ЕЖЕДНЕВНО ИЗМЕРЯЙ ТЕМПЕРАТУРУ ТЕЛА**  
При входе в школу проходи через специально оборудованный фильтр, тебе измерят температуру тела. Не волнуйся при измерении температуры. Температуру измеряют вращая с помощью бесконтактного термометра.
- 4 ЗАНИМАЙСЯ В ОДНОМ КАБИНЕТЕ, ЗАКРЕПЛЕННЫМ ЗА КЛАССОМ**  
Помни, что в период пандемии все занятия, за исключением физики, химии, трудового обучения, физической культуры, иностранного языка и информатики, проходят в специально закрепленном за каждым классом кабинете, это одна из значимых мер профилактики – не забывай об этом.
- 5 ЧТО ДЕЛАТЬ НА ПЕРЕМЕНАХ?**  
На переменах выполни упражнения на расслабление мышц спины и шеи, гимнастику для глаз. Выходи из класса организованно для похода в столовую (в регламентированное для питания класса время) и перехода в специальные кабинеты (физика, химия, трудовое обучение, физическая культура и иностранный язык), неорганизованно – в туалет, медицинский кабинет.
- 6 УЧИСЬ ПРАВИЛЬНО ПРИКРЫВАТЬ НОС ПРИ ЧИХАНИИ**  
При чихании, кашле прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками или локтевым сгибом руки. Береги здоровье окружающих людей.
- 7 РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАЙ ПОМЕЩЕНИЯ**  
Организуй в классе сквозное проветривание во время отсутствия детей в кабинете – на переменах, предназначенных для организованного питания, а также во время уроков, которые проходят в иных кабинетах и помещениях (физика, химия, трудовое обучение, физическая культура и иностранный язык). Помни, что недостаток кислорода во вдыхаемом воздухе ухудшает самочувствие и снижает устойчивость организма к вирусам и бактериям.
- 8 НЕ ЗАБЫВАЙ ДЕЛАТЬ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ВО ВРЕМЯ УРОКА**  
Делай физкультминутки - на 25-30 минуте урока разминай мышцы рук, плечевого пояса, туловища, делай упражнения на дыхание, гимнастику для глаз, улыбайся друг другу. Это поможет тебе чувствовать себя лучше, поднимает настроение, сохранит высокую работоспособность, а значит и успешность в освоении знаний.
- 9 ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО**  
Помни, что горячее и здоровое питание в школе – залог хорошего самочувствия, гармоничного роста и развития, стойкого иммунитета и отличного настроения. Перед едой не забывай мыть руки. Съедая все, не оставляя в тарелке столь нужные для организма витамины и микроэлементы.
- 10 ПРАВИЛЬНО И РЕГУЛЯРНО МОЙ РУКИ**  
Руки намывивай 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. Руки мой после каждого посещения туалета, перед и после еды, после занятий физкультурой.



Подробнее на [www.rospotrebnadzor.ru](http://www.rospotrebnadzor.ru)