

# УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ! ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ



**! Сезон гриппа и ОРВИ начинается осенью, зимой (ноябрь – декабрь).**

Роспотребнадзор напоминает о простых правилах, которые помогут снизить риски заболевания ребенка гриппом, ОРВИ или новой коронавирусной инфекцией в школе.

- ✓1. Положите ребенку в школьный рюкзак антисептические салфетки. Их можно использовать для обработки рук после того, как ребенок пришел в школу, а также по мере необходимости, когда он высморкал нос, покашлял или чихнул. Кроме того, они пригодятся чтобы протереть рабочее место/парту/компьютерную технику.
- ✓2. Обратите внимание на одежду ребенка. В одежде для школы, прежде всего, должно быть комфортно. Она не должна стеснять движения, быть слишком теплой или слишком легкой. Одевайте ребенка по погоде. При выборе одежды для детей и подростков отдавайте предпочтение натуральным тканям – хлопок, шерсть, лен.
- ✓3. Не забывайте про сменную обувь. Это помогает поддерживать чистоту в классе. Кроме того, в лёгкой сменой обуви ребенок будет чувствовать себя комфортнее, чем в теплой уличной.
- ✓4. Внимательно следите за самочувствием ребенка. При повышении температуры следует остаться дома и вызвать врача.
- ✓5. Объясните ребенку, что «утренний фильтр», предусматривающий термометрию на входе в школу, – это важная процедура, которая помогает блокировать распространение вирусных заболеваний. Если температура будет выше 37,0 С, ребенку окажут необходимую медицинскую помощь.
- ✓6. Научите ребенка правильно прикрывать нос и рот при чихании. При чихании и кашле необходимо прикрывать нос и рот одноразовыми салфетками, носовым платком или локтевым сгибом руки.
- ✓7. Напомните детям о важности мытья рук – особенно перед едой, после

посещения туалета, после занятий физкультурой, при возвращении с улицы.

✔8. Объясните ребенку, как правильно мыть руки. Время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд. Их нужно хорошо намыливать – ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, тщательно ополаскивать теплой проточной водой и просушивать бумажным полотенцем или салфеткой. Также можно пользоваться сушилкой для рук.

✔9. Правильное питание – основа здоровья ребенка. Помните, что горячее питание в школе – залог хорошего самочувствия, гармоничного роста и развития, стойкого иммунитета и отличного настроения вашего ребенка.

✔10. Своевременно делайте прививки.

**Подробнее ознакомиться с информацией можно на сайтах.**

- [https://disk.yandex.ru/d/4Ut\\_EXNlv8HChA](https://disk.yandex.ru/d/4Ut_EXNlv8HChA)

-видео <https://disk.yandex.ru/d/v9QdlWwf445ong>