

## **Рекомендации Роспотребнадзора по профилактике заболеваний в школе**

Школа – это место, куда ежедневно приходят сотни учеников. И нередко из-за недостаточно крепкого иммунитета ребенка и нерегулярного выполнения требований гигиены она становится одним из очагов заболеваемости ОРВИ, гриппом и других инфекций. От грамотно проводимой профилактики инфекционных заболеваний во многом зависит не только эффективность образовательного процесса, но и здоровье учащихся.

### **Главные правила для детей по профилактике заболеваний в школе, выделенные Роспотребнадзором:**

- Перед выходом из дома не забудьте маску, антисептик или антисептическую салфетку.

Обработывайте руки по приходу в школу, а также по мере необходимости. Протирайте рабочее место перед началом уроков, если пользуетесь компьютерной техникой, протирай мышку и клавиатуру.

- Обратите особое внимание на подбор одежды

Помните про значимость комфортного теплоощущения, не перегревайтесь и не переохлаждайтесь. В школе надевайте сменную обувь.

- Ежедневно измеряйте температуру тела

При входе в школу проходите через специально оборудованный фильтр, который измеряет температуру тела. Не волнуйтесь при измерении температуры. Температуру измеряют взрослые с помощью бесконтактного термометра. Если температура будет выше 37,0 С – вам окажут медицинскую помощь

- Занимайтесь в одном кабинете, закрепленном за классом.

Помните, 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

- Что делать на переменах?

На переменах выполняйте упражнения на расслабление мышц спины и шеи, гимнастку для глаз. Выходите 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

- Учитесь правильно прикрывать нос при чихании

При чихании, кашле прикрывайте нос и рот одноразовыми салфетками или локтевым сгибом руки. Берегите здоровье окружающих людей

- Регулярно проветривайте помещения

Организуйте 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).

- Не забывайте делать физкультминутки во время урока

Делайте физкультминутки - на 25-30 минуте урока разминай мышцы рук, плечевого пояса, туловища, делайте упражнения на дыхание, гимнастику для глаз, улыбайтесь друг другу. Это поможет чувствовать себя лучше, поднимет настроение, сохранит высокую работоспособность, а значит и успешность в освоении знаний

- Питайтесь правильно

Помните, что горячее и здоровое питание в школе – залог хорошего самочувствия, гармоничного роста и развития, стойкого иммунитета и отличного настроения. Перед едой не забывайте мыть руки. Съедайте все, не оставляйте в тарелке столь нужные для организма витамины и микроэлементы.

- Правильно и регулярно мойте руки

Руки намывливайте и мойте под теплой проточной водой - ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей. Ополаскивайте руки. Суммарно время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд. Руки мойте после каждого посещения туалета, перед и после еды, после занятий физкультурой.