

В детских коллективах всегда высок риск столкнуться с ОРВИ, гриппом и другими респираторными инфекциями.

Можно ли полностью оградить ребенка от этих инфекций?

Исключить вирусы и микробы полностью из жизни ребенка не получится, да и необходимости в этом нет. Они нужны для нормального развития иммунной системы. Сталкиваясь с микробами, иммунные клетки учатся правильно реагировать и эффективно побеждать.

Как ребенок может заразиться?

Передача респираторных заболеваний обычно происходит воздушно-капельным путем.

Больной выделяет вирус при чихании и кашле. Какое-то время вирусы могут находиться в воздухе, но затем оседают на поверхности и окружающие предметы.

Ребенок может потрогать эти поверхности руками, после – потереть глаза или нос, облизать пальцы. Таким образом вирусы могут попасть в организм.

Как снизить риск заражения респираторными инфекциями?

Объясните ребенку правила личной гигиены:

- нужно мыть руки теплой водой с мылом,
- нельзя тереть грязными руками нос, глаза, облизывать пальцы,
- нужно пользоваться только своей посудой,

- нельзя вытираться чужим полотенцем.

Своевременно прививайте ребенка.

Своевременно проведенная вакцинация позволяет избежать большого количества инфекций, в том числе гриппа, кори, коклюша, ветряной оспы.

Следите за режимом дня и питанием ребенка.

Правильный режим дня и сбалансированное питание дает ребенку силы, а организму легче справиться с попавшими в него возбудителями болезни.

Если ребенок заболел – не заражайте других!

Не приводите ребенка на детские мероприятия, в сад, школу или на кружок, если у него есть симптомы респираторной инфекции.



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВА

10 ШАГОВ К ЗДОРОВЬЮ

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 измерят взрослые с помощью бесконтактного термометра.

Если температура будет выше 37,0°C, тебе окажут медицинскую помощь.

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, гимнастку 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 И РУКИ ПРИ ЧИХАНИИ

При чихании, кашле прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками или локтевыми сгибами. Береги здоровье окружающих людей.

7 РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАЙ ПОМЕЩЕНИЕ

Организуя 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 (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 УРОКОВ

Делай физкультминутки - на 25-30 минут разминай мышцы рук, плечевого пояса, туловища, делай упражнения на дыхание.

