

В школе дети ежедневно контактируют друг с другом, поэтому риск распространения ОРВИ и гриппа здесь достаточно высок. Соблюдение простых правил гигиены, регулярное проветривание и здоровые привычки помогают снизить вероятность заражения и сохранить хорошее самочувствие учеников.

Основные меры профилактики ОРВИ в школе:

- 1. Соблюдайте гигиену рук.** Мойте руки с мылом под проточной водой не менее 30 секунд. Особое внимание уделяйте ладоням, пальцам, межпальцевым промежуткам и тыльной стороне кистей. Мыть руки нужно после посещения туалета, перед едой и после занятий физкультурой. Если нет возможности воспользоваться водой и мылом, можно использовать антисептик.
- 2. Соблюдайте респираторный этикет.** При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовой салфеткой или сгибом локтя. Использованную салфетку сразу выбрасывайте, после чего вымойте руки.
- 3. Проветривайте класс.** Регулярный приток свежего воздуха помогает снизить концентрацию инфекционных частиц в помещении. Проветривать кабинет следует в отсутствие детей, например во время перемен, когда класс свободен.
- 4. Подбирайте одежду по погоде.** Не допускайте переохлаждения и перегрева. В школе пользуйтесь сменной обувью, чтобы поддерживать чистоту помещений.
- 5. Следите за самочувствием.** При повышении температуры, кашле, насморке и других признаках заболевания лучше остаться дома и обратиться за медицинской помощью. При входе в образовательную организацию температурный контроль проводят в соответствии с установленным порядком.
- 6. Делайте перерывы в учебе.** Физкультминутки, упражнения для глаз и разминка

мышц помогают снять напряжение и поддерживать работоспособность.

7. Питайтесь правильно. Полноценное и разнообразное питание необходимо для роста, развития и нормальной работы организма. Перед едой обязательно мойте руки.

Профилактика инфекций зависит от общих усилий учеников, родителей и педагогов. Соблюдение гигиены, своевременное выявление признаков заболевания и забота о здоровье окружающих помогают сделать школьную среду безопаснее.