



# ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ В ШКОЛЕ: 8 ШАГОВ К ЗДОРОВЬЮ ШКОЛЬНИКА

## 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 высыпал нос, покашлял или чихнул). Протирай салфеткой рабочее место перед началом уроков, если пользуешься компьютерной техникой, протирай мышку и клавиатуру.



## Учись прикрывать нос при чихании и кашле

При чихании и кашле прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками или локтевым сгибом руки. Береги здоровье окружающих людей.



## Обрати особое внимание на подбор одежды

Помни про значимость комфорtnого теплоощущения, не перегревайся и не переохладайся. В школе надевай сменную обувь.



## Что делать на переменах

На переменах выполнни 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.



## Ежедневно измеряй температуру тела

При входе в школу проходи через специально оборудованный фильтр, где взрослые с помощью бесконтактного термометра измерят тебе температуру тела. Если она будет выше 37,0 С, тебе окажут медицинскую помощь.



## Питайся рационально

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. Съедай всё, не оставляй в тарелке столь нужные для организма витамины и микроэлементы.



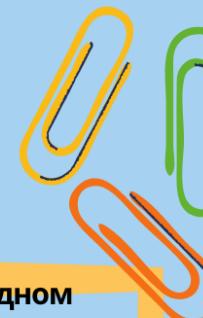
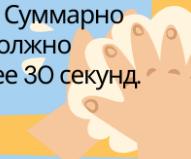
## Занимайся в одном кабинете, закрепленном за классом

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.



## Правильно и регулярно мой руки

Руки намыливай и мой под теплой проточной водой после каждого посещения туалета, перед и после еды, после занятий физкультурой. Тщательно вымывай ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей. Ополаскивай руки. Суммарно время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд.





# Расскажи мне про ковид

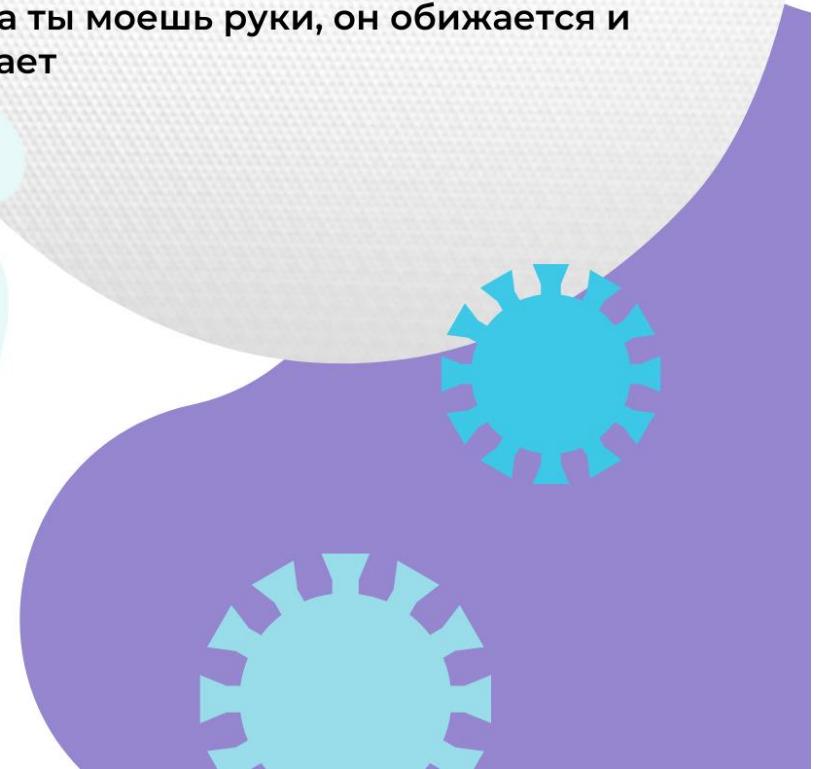
## Ты можешь сразиться с вирусом!

- **Мой руки** перед едой, после туалета и вернувшись с улицы. Когда моешь руки, пой свою любимую песенку.
- Во время кашля и чихания **прикрывай рот локтем**.
- **Помогай своей семье** с домашними делами.
- Попроси взрослого, которому ты доверяешь, **ответить на твои вопросы**, поделись с ним своими переживаниями.
- **Старайся не трогать лицо** грязными руками, никого не обнимать и не целовать
- Если почувствуешь себя плохо, не переживай, расскажи об этом взрослым, **отдохни несколько дней**. Это поможет тебе снова почувствовать себя здоровым!



## Что такое COVID-19?

- Это новый **микроб**, все называют его коронавирус
- Он **заражает** людей как вирус гриппа
- Больше всего он любит путешествовать от человека к человеку в мельчайших **каплях**, которые образуются, когда люди говорят, чихают и кашляют
- Иногда во время путешествий он делает **остановки** на телефонах и дверных ручках
- Вирус очень **не любит мыло**, поэтому, когда ты моешь руки, он обижается и убегает



**Если каждый сделает всё возможное, чтобы оставаться здоровым, то окружающие тоже будут здоровыми!**



# О ЗНАЧЕНИИ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПРОЦЕДУР В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА



## Методика мытья рук

1. Снимите украшения, закатайте рукава.
2. Смочите руки в теплой воде.
3. Тщательно намыльте руки.
4. Промойте их с тыльной стороны.
5. Промойте места между пальцами.
6. Отдельно промойте большие пальцы.
7. Промойте складки и кожу под ногтями.
8. Растирайте центр ладоней.
9. Обильно ополосните.
10. Просушите руки полотенцем.



## КОГДА МЫТЬ РУКИ

ДО:

- Приготовления еды
- Приема пищи
- Надевания контактных линз и нанесения макияжа
- Прикосновения к области инфекции кожи, ранам и другим поврежденным кожным покровам
- Проведения манипуляций медицинского характера

ПОСЛЕ:

- Приготовления еды
- Обработки загрязненного белья
- Ухода за больными
- Уборки и работы по дому и в саду
- Кашля, чихания или рвоты
- Контакта с домашними и любыми другими животными
- Работы, учебы, пребывания на открытом воздухе и в общественных помещениях
- Занятий спортом
- Прикосновения к области инфекции кожи и кожных ран
- Посещения туалета
- Контакта с деньгами
- Работы за компьютером и другой оргтехникой
- Поездки в общественном транспорте



# 5 ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЯ

## ПРАВИЛО 1

ЧАЩЕ МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ;  
ДЕЗИНФИЦИРУЙТЕ ПОВЕРХНОСТИ  
БЫТОВЫМИ МОЮЩИМИ СРЕДСТВАМИ

**Гигиена рук** – важная мера профилактики распространения гриппа, ОРВИ и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.

**Чистка и регулярная дезинфекция**  
**поверхностей** (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

## ПРАВИЛО 2

СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путём (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние **не менее 1,5 метра** друг от друга.

**Избегайте трогать руками** глаза, нос или рот. Коронавирус и другие респираторные заболевания распространяются этими путями.

При кашле, чихании **следует прикрывать** рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

Избегая **излишних поездок** и посещений многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

## ПРАВИЛО 3

ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ  
МЕДИЦИНСКОЙ МАСКОЙ

Среди прочих средств профилактики особое место занимает **ношение масок**, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

**Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:**

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску – непринципиально. **Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:**

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не трогать поверхности маски при снятии, если вы её коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или обработайте спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую и сухую;
- не используйте вторично одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует выбросить.

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску нужно немедленно снять. После этого необходимо тщательно вымыть руки.

## ПРАВИЛО 4

ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

**Здоровый образ жизни** повышает сопротивляемость организма к инфекции. ЗОЖ включает в себя полноценный сон, рациональное питание и физическую активность.

## ПРАВИЛО 5

ДЕЙСТВИЯ В СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ВЫ  
ЗАБОЛЕЛИ ГРИППОМ, ОРВИ,  
КОРОНАВИРУСОМ

- **Оставайтесь дома** и обращайтесь к врачу.
- Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим.



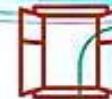
# Меры профилактики коронавирусной инфекции Covid-2019 в школе



Необходимо соблюдать утренний фильтр в школе с измерением температуры тела



На переменах и во время приема пищи необходимо соблюдать социальную дистанцию не менее 1,5 м



Соблюдайте расписание уроков и перемен для возможности проветривания и обеззараживания воздуха в классах и рекреациях



При входе в здание, после посещения туалетных комнат, перед приемом пищи необходимо не только мыть руки, но и обрабатывать их антисептиками



Без необходимости не перемещайтесь по зданию школы



При использовании гаджетов необходимо не забывать обрабатывать их дезинфицирующими салфетками или антисептиками не менее 3-4 раз в день



Ограничьте круг общения друзей из класса



Во время учебы необходимо пользоваться только личными канцелярскими принадлежностями и учебниками



При наличии признаков респираторного заболевания (кашель, насморк, повышение температуры) необходимо оставаться дома и вызвать врача