

Профилактика болезней в школе.

Ногинский территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Московской области информирует, как снизить риски заболевания ребенка гриппом, ОРВИ или COVID19?

Для сохранения здоровья стоит соблюдать ряд несложных правил:

▲ Положите ребенку в школьный рюкзак антисептические салфетки или санитайзер. Ими можно обработать руки или рабочую поверхность.

▲ Проконтролируйте, чтоб ребенок был одет по погоде. При выборе одежды для детей и подростков отдавайте предпочтение натуральным тканям – хлопок, шерсть, лен.

▲ Не забывайте про сменную обувь. Это помогает поддерживать чистоту в классе. Кроме того, в лёгкой сменной обуви ребенок будет чувствовать себя комфортнее, чем в теплой уличной.

▲ Внимательно следите за самочувствием ребенка. При признаках ОРВИ следует остаться дома и вызвать врача.

▲ Объясните ребенку, что «утренний фильтр», предусматривающий термометрию на входе в школу, – это важная процедура, которая помогает блокировать распространение вирусных болезней.

▲ Научите ребенка прикрывать нос и рот при чихании и кашле одноразовыми салфетками, носовым платком или локтевым сгибом руки.

▲ Напомните детям о важности мытья рук – особенно перед едой, после посещения туалета, после занятий физкультурой, при возвращении с улицы.

▲ 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.

▲ Напомните детям, что на перемене полезно делать гимнастику для глаз, простые упражнения на расслабление мышц спины и шеи.

Берегите детей и будьте здоровы!

(По материалам, размещенным в официальной группе «Роспотребнадзор» Вконтакте <https://vk.com/rospotrebnadzor.official>)

Профилактика болезней в школе



РОСПОТРЕБНАДЗОР