





! " "

! " " # \$ % & ' %
()

! # # \$ *"% & ' ! ! +)

! #* # , \$ # *% & ' (- - + . !)

- ✓ **СП 2.4.3648-20** «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- ✓ **СанПиН 1.2.3685-21** «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- ✓ **СанПиН 3.3686-21** «Санитарно-эпидемиологические требования по профилактике инфекционных болезней»

3.5.0315-23 « ! "

!" # !" # \$!%
3.5.1.&025-2& « ' () * (\$ \$ (! (! !
" # !"%

3.5.1+3.5.5.0355-2& « , * " (\$. - "
" . (! ! " \$! / !0
(. () " 1 "%.



НА ПРИВИВКУ
СТАНОВИСЬ!



ГЛАВНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ САНИТАРНЫЙ ВРАЧ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

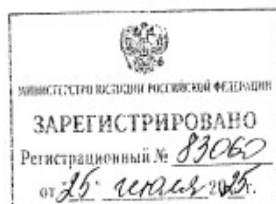
ПОСТАНОВЛЕНИЕ

08.04.2025

Москва

№ 14

О мероприятиях по профилактике
гриппа, острых респираторных
вирусных инфекций и новой
коронавирусной инфекции (COVID-19)
в эпидемическом сезоне 2025 – 2026 годов



В соответствии с пунктом 1 статьи 29, статьей 35, подпунктом 6 пункта 1 статьи 51 Федерального закона от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» и пунктом 2 статьи 10 Федерального закона от 17.09.1998 № 157-ФЗ «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней» в целях усиления мероприятий по предупреждению заболевания гриппом, острыми респираторными вирусными инфекциями и новой коронавирусной инфекцией (COVID-19) населения Российской Федерации и подготовки к эпидемическому сезону по гриппу, острым респираторным вирусным инфекциям и новой коронавирусной инфекции (COVID-19) 2025 – 2026 годов, постановляю:

1. Высшим должностным лицам субъектов Российской Федерации (руководителям высшего исполнительного органа государственной власти субъектов Российской Федерации) рекомендовать:

1.1. Рассмотреть вопросы о ходе подготовки к эпидемическому сезону заболеваемости гриппом, острыми респираторными вирусными инфекциями и новой коронавирусной инфекцией (COVID-19) 2025 – 2026 годов, в том числе:

об обеспеченности медицинских организаций материальными ресурсами для работы в период подъема заболеваемости гриппом, острыми респираторными инфекциями и новой коронавирусной инфекцией (COVID-19), включая наличие диагностических тест-систем, запаса противовирусных препаратов, дезинфекционных средств, средств индивидуальной защиты, специальной медицинской аппаратуры, оборудования для обеспечения и контроля «холодовой цепи» при транспортировании и хранении иммунобиологических лекарственных

4. Руководителям органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в сфере образования рекомендовать обеспечить:

4.1. Подготовку образовательных организаций к работе в осенне-зимний период с учетом необходимости соблюдения оптимального теплового режима, режима проветривания помещений, оснащенности устройствами обеззараживания воздуха, термометрами, дезинфекционными средствами, средствами индивидуальной защиты органов дыхания для сотрудников.

4.2. Своевременное введение противоэпидемических мероприятий в период подъема заболеваемости гриппом, острыми респираторными вирусными инфекциями, новой коронавирусной инфекцией (COVID-19), в том числе по отмене массовых культурных и спортивных мероприятий и приостановлению учебного процесса в случае отсутствия 20 % детей и более – по причине суммарной заболеваемости гриппом, острыми респираторными вирусными инфекциями, новой коронавирусной инфекцией (COVID-19).

4.3. Проведение иммунизации против гриппа сотрудников образовательных организаций.

5.3. В период подъема заболеваемости гриппом, острыми респираторными вирусными инфекциями, новой коронавирусной инфекцией (COVID-19):

обеспечить контроль температуры тела работников перед допуском их на рабочие места, и в течение рабочего дня (по показаниям), с применением оборудования для измерения температуры тела бесконтактным (электронные, инфракрасные термометры, тепловизоры) или контактным способом, с недопущением или обязательным отстранением от нахождения на рабочем месте лиц с повышенной температурой тела и с признаками инфекционного заболевания;

обеспечить сотрудников, работающих с населением, средствами индивидуальной защиты (медицинскими масками, респираторами, при необходимости – перчатками), кожными антисептиками;

организовать проведение дезинфекционных мероприятий в общественных местах, общественном транспорте по вирусному режиму.



ВАКЦИНОПРОФИЛАКТИКА – это наиболее эффективный и экономически доступный способ снижения детской смертности, увеличения ожидаемой продолжительности жизни и достижения активного долголетия во всех социальных группах развитых и развивающихся стран.

(Всемирная организация здравоохранения)

Программа ВОЗ «Иммунизация на протяжении жизни» (Life-course Immunization)

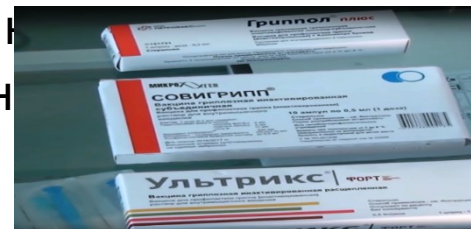
Вакцинация в любом возрасте – социальная норма и стандарт оказания медицинской помощи.

Принцип: «Никого не
вниман

Сегодня есть вакцины для предотвращения более 20 опасных для жизни болезней, благодаря которым люди в любом возрасте могут прожить более долгую и здоровую жизнь.

В настоящее время иммунизация позволяет ежегодно предотвращать 3,5-5 миллионов случаев смерти в результате таких болезней, как дифтерия, столбняк, коклюш, грипп и корь.

(Всемирная организация здравоохранения)





/ ((% + ! (0 ((1 (2 (34567%# (8 (9

ГРИПП

- Чрезвычайно заразен
- Способен вызывать эпидемии

ГРИПП

- Протекает более тяжело, чем ОРВИ

ГРИПП

- После перенесенного заболевания чаще развиваются осложнения



КАК ПЕРЕДАЕТСЯ ГРИПП?



Уход за больным



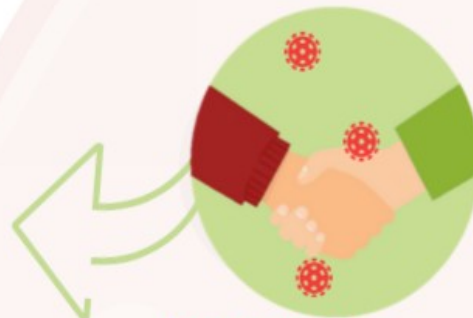
Разговор, кашель, чихание



Контакт
с загрязненными
поверхностями



Прикосновение к лицу,
особенно к глазам, носу,
рту



Рукопожатие



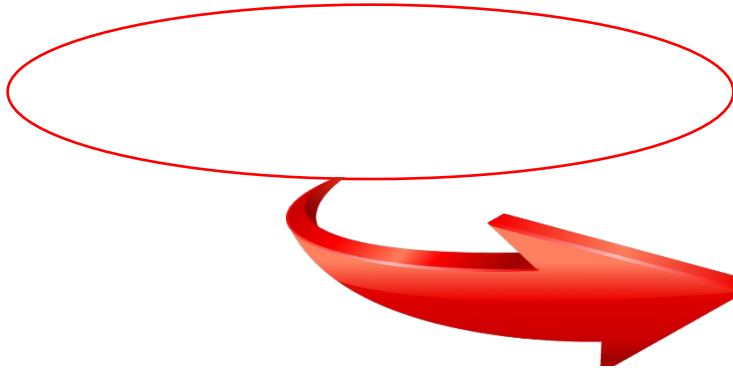
#

\$



7 . 8 . ! (! ! \$ 3 # . !
\$ " 4 3 !
".

•
•



2 \$ 3 () (!
() 4
\$ 3 \$
() 2025 5 2026 \$\$.



Оптимальное время для вакцинации
– период с **сентября по ноябрь**,
чтобы к подъему заболеваемости
иммунитет уже сформировался.



- 4 (3 ! .) 2025 \$ 3 4
(4 \$ 9/:3;20.



%""

Грипп тяжелее всего переносят дети, пожилые, беременные женщины и лица с ослабленным иммунитетом, а также люди с хроническими заболеваниями (сахарный диабет, сердечно-сосудистые и заболевания органов дыхания и др.). Это группы риска тяжелого течения гриппа с развитием осложнений.

ОСЛОЖНЕНИЯ ГРИППА



Грипп - острая вирусная инфекция с высоким риском развития серьезных осложнений, особенно у лиц из групп риска

Группы риска тяжелого течения гриппа:

- дети младше 5-ти лет
- взрослые старше 65 лет
- беременные женщины
- лица с хроническими заболеваниями
- лица со злокачественными новообразованиями
- лица с иммунодефицитными состояниями



Осложнения гриппа:



со стороны дыхательной системы - бронхит, пневмония



со стороны сердечно-сосудистой системы - миокардит, перикардит



со стороны ЛОР-органов - отит, синусит



со стороны центральной нервной системы - менингит, энцефалит

Профилактика



Ежегодно осенью прививайтесь против гриппа



Регулярно мойте руки с мылом или обрабатывайте их антисептиком



Не трогайте грязными руками лицо, особенно глаза, нос или рот



Соблюдайте социальную дистанцию 1,5 метра



Сведите к минимуму посещение мест массового скопления людей



Используйте маски в общественных местах



Регулярно проводите влажную уборку и проветривание помещений



&' &((* + &,'- .
0
/ ""
' (- . B
>
> ; . - +
8 (9
: ; .
- +
(
(- . ;
((:
! ! + -
!



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА – ВАКЦИНАЦИЯ

НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ЗАЩИТЫ ОТ ГРИППА –
СВОЕВРЕМЕННАЯ ВАКЦИНАЦИЯ



БЕРЕГИТЕ СЕБЯ
И БЛИЗКОК.
ВАКЦИНИРУЙТЕСЬ!



ЧАЩЕ
МОЙТЕ РУКИ



НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ
САМОЛЕЧЕНИЕМ!



ОПТИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ВАКЦИНАЦИИ –
СЕНТЯБРЬ – НОЯБРЬ

Ваш Роспотребнадзор

1 &,*2'*&(((3)4,
/ 5
" "
0

Пункт 12. Работы в организациях, осуществляющих образовательную деятельность

«< () \$ (! * (" # \$ % & ' % ' # ' & (& & " ! * (" % 8 !
! ! * (" %

2	:
; <= - > 8 + . + ! + ! ; (= <= . (< ?9@ + . ; .: % (; (A >	>



%""

Подготовка к проведению прививки

- Не приходите на вакцинацию при наличии острой инфекции или температуры
- Не принимайте жаропонижающие или антигистаминные препараты «про запас».
- Осмотр врача перед иммунизацией

После выполненной прививки

- оставаться под наблюдением медперсонала в течение 15–30 минут
- возможны лёгкие реакции, такие как болезненность в месте укола или небольшое повышение температуры, слабость, ломота в мышцах, которые обычно проходят самостоятельно.





6 4*7*897)-42 /6 5 " 0 "

/ + . = - + .
- + . ! = . ! . ! (<= (C
8 9B

" " > ! + ; . =
. C ; ; "
.@

- . !
@

; " ;
+ ? + ; = . 8 + . 9
?

D ! (<= (C > (
(; (<= .



6 ! 8*89)9-4& /6 -; "

0
(+ !; (. ? + !; (= <= .
' E 8 ?
(< ; ?9; > < + - !
- + - ! - ' E 8 F,F9



Допуск к посещению образовательной организации

G + - + . ! C
:
.
.
>
"
C
.
!
(
=
(
C
>
;
;
;
+
!
=
=
;
=
.B
.
!
8
!
(
9
+
(
+
<
!
=




СПРАВКА	
Дана _____	Возраст _____
в том, что он (она) здоров(а).	
Школу, ДДУ посещать может с _____	дата
Не посещал(а) с _____	по _____
Диагноз _____	
Контакт с инфекционными больными: _____	

Подпись врача _____	Дата _____

После перенесенного заболевания
дети допускаются к посещению

Узнайте больше из материалов
ЦГОН Роспотребнадзора



Дезинфицирующие средства должны иметь:



широкий спектр действия в отношении всех видов микроорганизмов



возможность использования при проведении дезинфекции всеми способами (протирание, орошение, погружение)



хорошую растворимость в воде



моющие и дезодорирующие свойства



не повреждать обрабатываемые материалы и конструкции



не фиксировать органические загрязнения

Экспозиция не более 60 мин при проведении обработки поверхностей методом протирания при бактериальных и вирусных инфекциях

Узнайте больше из материалов
ЦГОН Роспотребнадзора





\$

"
упаковке производителя.

хранят в

Дезинфекционные растворы готовят в
соответствии с инструкцией

!

с рабочими растворами
дезинфицирующих, моющих средств должны быть
промаркированы с указанием



!

и безопасным их применением, а также за
проведением дезинфекционных мероприятий и их
эффективностью.





a - + (A !

H : ` " "F,F% # &H %
- - + . !) - + (A !

(- ((. ;

A . . + ! ; (. = . = .

(> ! ((. + . .

- + . ! 8 ; - + ;

; 9; >

C (! - + !

(+ . + . (

!

2 \$ " \$. * < ' \$! (-
8 " / * ("0 ! .3 # .

3 " " # ! " ()

8* * " " * ! " * # " }

(. " 3 4 " }

(# . / .



6 ! &*4*89),-4& /? " = >

; 0

a (+ . (; . ! > 8 "b9

: > (. = ! + ! ((> (. ; 8 F # 9

Наименование помещения	Допустимая (температура воздуха (°C)	Относительная влажность воздуха, %	Скорость движения воздуха, м/с (не более)
1	2	3	4
Организации для детей старше 7 лет и молодежи			
Жилые комнаты	20 - 24	40 - 60	0,15
Спальные помещения	18 - 24	40 - 60	0,15
Помещения для отдыха и игр	20 - 24	40 - 60	0,15
' \$ (\$ &)* + , -	- . + / .	.)

Показатели продолжительности проветривания учебных помещений и рекреаций в зависимости от температуры наружного воздуха, мин

Таблица 6.12

Температура наружного воздуха, °C	Учебные кабинеты в малые перемены	Учебные кабинеты в большие перемены и между сменами/рекреации между учебными занятиями
от +10 до +6	4 - 10	25 - 35
от +5 до 0	3 - 7	20 - 30
от 0 до -5	2 - 5	15 - 25
от -5 до -10	1 - 3	10 - 15
ниже -10	1 - 1,5	5 - 10

% рекреаций и коридоров помещений общеобразовательных организаций должно проводиться & учебных кабинетов -





КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ



Намочи
руки



Возьми
мыло



Разотри руки
не менее
20 секунд



Смой мыло
водой



Высуши
руки



Закрой кран
(используй
салфетку)

Мой руки и будь здоров!

Твой Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ЗДОРОВЫЕ ГАДЖЕТЫ



✓ СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА
ГИГИЕНЫ РУК



✓ РЕГУЛЯРНО
ОБРАБАТЫВАТЬ ТЕЛЕФОН
АНТИСЕПТИЧЕСКИМИ
СРЕДСТВАМИ



✓ ЧЕХОЛ ПРИ ОБРАБОТКЕ
СНИМАТЬ И ОБРАБАТЫВАТЬ
ОТДЕЛЬНО

✓ ВО ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
И ПРИЕМА ПИЩИ
НЕ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТЕЛЕФОНОМ



ВНИМАНИЕ!

- ! ТОЛЬКО 1 ИЗ 10
ЧЕЛОВЕК ОБЕЗЗАРАЖИВАЕТ ГАДЖЕТЫ
- ! КАЖДЫЙ ВТОРОЙ
ПОЛЬЗУЕТСЯ ТЕЛЕФОНОМ, КОГДА ГОТОВИТ
- ! 8 ИЗ 10 ЧЕЛОВЕК
НЕ РАССТАЮТСЯ С ТЕЛЕФОНОМ ДАЖЕ В ТУАЛЕТЕ



Ваш Роспотребнадзор



РЕСПИРАТОРНАЯ ГИГИЕНА

ПРИ КАШЛЕ ИЛИ ЧИХАНИЕ



Прикрыть рот
и нос салфеткой
или сгибом локтя



Использованную
салфетку
выбросить



Вымыть руки

НОСИТЬ МАСКУ



В общественных
местах



Так, чтобы она закрывала
нос, рот и подбородок

**Соблюдение правил респираторной гигиены защитит окружающих
от гриппа, ОРВИ и других инфекций**

Ваш Роспотребнадзор



6 ! 8*89)9-4& /6 -: "

0

F b ! : " 1%5 " ! . ! (: " " " 5 ! . ; (! ! ! > < + ((<= ! ('E " = "> 5 " - : " 5 @ 1 5 (> .; + . ! ! ! > < 'E ! ! + ; < <= B

- " 5 " A . ! 8 = 9 + (C (! ! + ; (+ . . 8 .; ! . (A + (C (9 A (42BA

- C (+ + .; (= <= . (< 8 ((. 9 1% 42B D





ГЛАВНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ САНИТАРНЫЙ ВРАЧ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПОСТАНОВЛЕНИЕ

08.04.2025

Москва

№ 14

О мероприятиях по профилактике
гриппа, острых респираторных
вирусных инфекций и новой
коронавирусной инфекции (COVID-19)
в эпидемическом сезоне 2025 – 2026 годов



В соответствии с пунктом 1 статьи 29, статьей 35, подпунктом 6 пункта 1 статьи 51 Федерального закона от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» и пунктом 2 статьи 10 Федерального закона от 17.09.1998 № 157-ФЗ «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней» в целях усиления мероприятий по предупреждению заболевания гриппом, острыми респираторными вирусными инфекциями и новой коронавирусной инфекцией (COVID-19) населения Российской Федерации и подготовки к эпидемическому сезону по гриппу, острым респираторным вирусным инфекциям и новой коронавирусной инфекции (COVID-19) 2025 – 2026 годов, постановляю:

1. Высшим должностным лицам субъектов Российской Федерации (руководителям высшего исполнительного органа государственной власти субъектов Российской Федерации) рекомендовать:

1.1. Рассмотреть вопросы о ходе подготовки к эпидемическому сезону заболеваемости гриппом, острыми респираторными вирусными инфекциями и новой коронавирусной инфекцией (COVID-19) 2025 – 2026 годов, в том числе: об обеспечении медицинских организаций материальными ресурсами для работы в период подъема заболеваемости гриппом, острыми респираторными инфекциями и новой коронавирусной инфекцией (COVID-19), включая наличие диагностических тест-систем, запасов противовирусных препаратов, дезинфекционных средств, средств индивидуальной защиты, специальной медицинской аппаратуры, оборудования для обеспечения и контроля «холодовой цепи» при транспортировании и хранении иммунобиологических лекарственных



4.2. Своевременное введение противоэпидемических мероприятий в период подъема заболеваемости гриппом, острыми респираторными вирусными инфекциями, новой коронавирусной инфекцией (COVID-19), в том числе по отмене массовых культурных и спортивных мероприятий и приостановлению учебного процесса в случае отсутствия 20 % детей и более – по причине суммарной заболеваемости гриппом, острыми респираторными вирусными инфекциями, новой коронавирусной инфекцией (COVID-19).

МОНИТОРИНГ ПОСЕЩАЕМОСТИ

7) разобщение детей на срок от 10 до 21 дня в зависимости от этиологии заболеваний ВП:

- при регистрации одного случая ВП и одновременно отсутствие 10 % детей по причине ОРВИ в этом классе (группе, отряде) – закрытие класса (группы, отряда);

- при регистрации 2-х случаев ВП и более в одном классе (группе, отряде), независимо от уровня заболеваемости ОРВИ в этом классе – закрытие класса (группы, отряда);

- при регистрации 5 случаев ВП и более в разных классах образовательной организации с одновременным отсутствием по причине ОРВИ 10 % детей в этих классах и (или) в целом в образовательной организации – временное приостановление деятельности образовательной организации;

- при регистрации 10 и более случаев ВП при обычной заболеваемости ОРВИ (отсутствие менее 10 % детей в организации по причине ОРВИ) – временное приостановление деятельности образовательной организации;

Государственное санитарно-эпидемиологическое нормирование
Российской Федерации

3.1.2. ИНФЕКЦИИ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ
4.2. МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ,
БИОЛОГИЧЕСКИЕ И МИКРОБИОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ

ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЙ НАДЗОР ЗА ВНЕБОЛЬНИЧНЫМИ
ПНЕВМОНИЯМИ

Методические указания
МУ 3.1.2/4.2. 3193 -23

Москва 2023



О ПРАВИЛАХ ЗАЩИТЫ ОТ КОРОНАВИРУСА И ОРВИ



РОСПОТРЕБНАДЗОР

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



ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Гигиена рук – это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь дезинфицирующими средствами с противовирусным действием (спреи, гелями, салфетками). При их использовании обращайте внимание на инструкции по применению! Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.



ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ ЭТИКЕТ

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем, чаще всего при чихании, кашле, разговоре, поэтому рекомендуется находиться на некотором расстоянии друг от друга. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Через них коронавирус и другие возбудители попадают в организм человека. Надевайте защитную маску при риске инфицирования или передачи инфекции

другому человеку. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. При отсутствии салфетки прикрывать рот и нос допускается областью локтя. При возможности следует отказаться от поездок и посещений мест скопления людей.



ПРАВИЛО 3. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

Медицинская маска – одно из рекомендуемых доступных средств, препятствующих распространению вирусов.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при поездках в общественном транспорте, в магазинах, аптеках и торговых центрах, в различных учреждениях и местах скопления людей;
- при уходе за больными;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования любыми инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

Как правильно носить маску?

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Маску можно надеть на лицо любой стороной. Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

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

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.



ПРАВИЛО 4. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим дня в

соответствии с возрастом и рекомендациями врача. Для работы иммунитета необходим полноценный сон, прогулки или занятия спортом (если нет противопоказаний) на свежем воздухе, потребление пищевых продуктов, богатых белками, витаминами и минеральными веществами.



ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРВИ, ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Оставайтесь дома и обращайтесь к врачу. Строго следуйте предписаниям врача.



Подробнее на www.rosпотребнадзор.ru



ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ В ШКОЛЕ



РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

Роспотребнадзор напоминает о простых правилах, которые помогут снизить риски заболевания ребенка гриппом, ОРВИ или новой коронавирусной инфекцией в школе

1. Положите ребенку в школьный рюкзак антисептические салфетки. Их можно использовать для обработки рук после того, как ребенок пришел в школу, а также по мере необходимости, когда он высморкал нос, покашлял или чихнул. Кроме того, они пригодятся чтобы протереть рабочее место / парту / компьютерную технику.

2. Обратите внимание на одежду ребенка. В одежде для школы, прежде всего, должно быть комфортно. Она не должна стеснять движения, быть слишком теплой или слишком легкой. Одевайте ребенка по погоде. При выборе одежды для детей и подростков отдавайте предпочтение натуральным тканям.

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

4. Внимательно следите за самочувствием ребенка. При повышении температуры следует остаться дома и вызвать врача.

5. Объясните ребенку, что «утренний фильтр», предусматривающий термометрию на входе в школу, – это важная процедура, которая помогает блокировать распространение вирусных заболеваний. Если температура будет выше 37° С, ребенку окажут необходимую медицинскую помощь.

6. Научите ребенка правильно прикрывать нос и рот при чихании. Необходимо прикрывать нос и рот одноразовыми салфетками, носовым платком или локтевым сгибом руки.

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

8. Объясните ребенку, как правильно мыть руки. Время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд. Их нужно хорошо намыливать – ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, тщательно ополаскивать теплой проточной водой и просушивать бумажным полотенцем или салфеткой. Также можно пользоваться сушилкой для рук.

9. 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.

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

11. В перерывах между уроками, когда в классе нет детей, необходимо организовать сквозное проветривание. Помните, что недостаток свежего воздуха ухудшает самочувствие и снижает устойчивость организма к вирусам и бактериям.

12. Предложите детям делать физкультминутки во время урока. Физкультминутки можно делать через 25-30 минут после начала урока, чтобы размять мышцы рук, плечевого пояса, туловища, сделать упражнения на дыхание, гимнастику для глаз и просто улыбнуться друг другу. Такие небольшие перерывы помогут детям чувствовать себя лучше, сохранить высокую работоспособность, а значит и успешно освоить материал урока.

Будьте здоровы!



