



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

**Территориальный отдел Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Свердловской области  
в городе Асбест и Белоярском районе  
(Асбестовский отдел Управления Роспотребнадзора по Свердловской области)**

г. Асбест, ул. им. А. П. Ладыженского, д. 17, 624269, Свердловская область,  
Тел./Факс: 8 (34365) 2-48-18, E-mail: mail\_03@66.rosпотребнадзор.ru

В СМИ

На сайты Администраций ГО

Руководителям образовательных организаций,  
гражданам

27.11.2023 г.

№ 66-03-17/17-5879-2023

**Асбестовский отдел Управления Роспотребнадзора напоминает о правилах снижения риска заболевания ребенка ГРИППА и ОРВИ в школе?**

- Вакцинируйте ребенка и остальных членов семьи от гриппа, если еще не сделали этого.
- Регулярно говорите с ребенком о важности соблюдения личной гигиены, мытье рук перед едой, после посещения туалета и общественных мест.
- Положите ребенку в школьный рюкзак антисептические салфетки. Их можно использовать не только для быстрой обработки рук, но и для протирания гаджетов, парты.
- Обратите внимание на одежду и обувь ребенка. Чтобы ребенку было комфортно, отдавайте предпочтение натуральным материалам. Не забывайте про сменку!
- Научите ребенка правильно прикрывать нос и рот при чихании кашле одноразовыми салфетками, носовым платком или локтевым сгибом руки.
- Правильное питание – основа здоровья ребенка. Помните, что горячее питание в школе – залог хорошего самочувствия, гармоничного развития и стойкого иммунитета.
- Напомните детям, что на перемене полезно делать гимнастику для глаз, простые упражнения на расслабление мышц спины и шеи.
- Обеспечьте ребенку правильный режим дня с достаточными прогулками, физической активностью и сном.



### ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ В ШКОЛЕ



РОСПОТРЕБНАДЗОР  
ЕДИНЬИЙ 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 тяжелой уличной.
4. Внимательно следите за самочувствием ребенка. При повышении температуры следует остаться дома и вызвать врача.
5. Объясните ребенку, что «чужеродный 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 намылывать – 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 отменного 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!



Подготовлено на www.rosпотребнадзор.ru

Начальник Асбестовского отдела  
Управления Роспотребнадзора по Свердловской области

Е.А. Брагина