Памятка для детей по профилактике заболеваний в школе

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

2. **Ежедневно измеряй температуру тела.** При входе в школу проходи через специально оборудованный фильтр, тебе измерят температуру тела. Не волнуйся при измерении температуры. Температуру измерят взрослые с помощью бесконтактного термометра. Если температура будет выше 37,0 С – тебе окажут медицинскую помощь.

3. **Учись правильно прикрывать нос при чихании.** При чихании, кашле прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками или локтевым сгибом руки. Береги здоровье окружающих людей.

4. **Питайся правильно.** 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 все, не оставляй в тарелке столь нужные для организма витамины и микроэлементы.

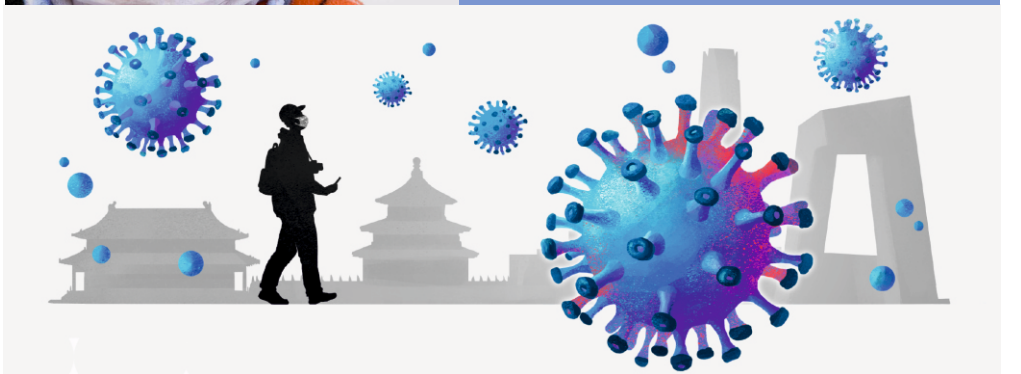
5. **Правильно и регулярно мой руки.** Руки намыливай и мой под теплой проточной водой - ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей. Ополаскивай руки. Суммарно время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд. Руки мой после каждого посещения туалета, перед и после еды, после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

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

ОРВИ и COVID-19

ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ

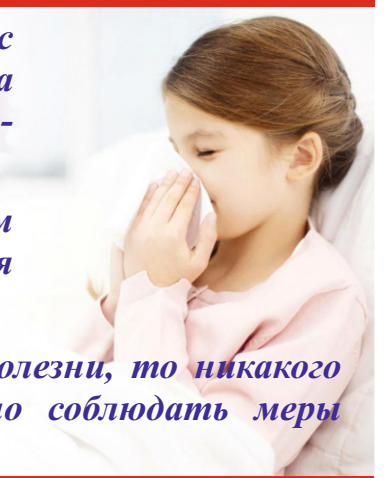


ЕСЛИ БЫЛ КОНТАКТ С ЗАБОЛЕВШИМ

Изоляция на дому на 14 дней.

Важно!

Ребёнку необходимо соблюдать режим самоизоляции – нельзя выходить из дома, посещать школу, детский сад, кружки и спортивные секции.



– если ребенок проживает в семье с больным, отсчет идет с даты забора мазка у члена семьи, который оказался положительным;

– если контакт в организованном коллективе – с последнего дня посещения коллектива.

– если у ребёнка нет симптомов болезни, то никакого лечения не требуется. Необходимо соблюдать меры профилактики.

Нельзя приводить ребёнка в школу, детский сад с признаками респираторного заболевания (насморк, кашель и др.)

В случае если у родителей (законных представителей) ребёнка или близких родственников, с которыми он проживает, был контакт с больными коронавирусной инфекцией, ребёнка в детский сад приводить нельзя.

А ЕСЛИ КАРАНТИН?

При коронавирусной инфекции достаточно одного заболевшего, чтобы класс перевели на карантин и дистанционный формат обучения.

Вести ребёнка в поликлинику не требуется: это не рекомендовано во избежание распространения инфекции. Когда сроки карантина истекают, школьники возвращаются за парты, но только при условии отрицательного теста на коронавирус, в детском саду правила аналогичные.

При заболевании детей COVID-19 так же, как и у взрослых, преобладают лихорадка и респираторный синдром. Вместе с тем, у детей, по сравнению со взрослыми, отмечается более гладкое течение болезни, менее характерно поражение дыхательных путей в виде развития пневмонии. Однако именно дети любого возраста должны быть в фокусе особого внимания, так как они играют огромную роль в распространении болезни.