



**ПРАВИТЕЛЬСТВО  
КУРГАНСКОЙ ОБЛАСТИ  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
КУРГАНСКОЙ ОБЛАСТИ**

ул. Ленина, 35, г. Курган, 640000  
телефон (8-3522) 46-14-41, факс 46-05-73  
сайт: <http://don.kurganobl.ru>  
эл. почта: [mail@don.kurganobl.ru](mailto:mail@don.kurganobl.ru)

от 17.04.2020 № ИСУ08-04024/20

на № \_\_\_\_\_

Руководителям муниципальных  
органов управления образованием

Руководителям подведомственных  
образовательных организаций

Руководителям негосударственных  
образовательных организаций

Департамент образования и науки Курганской области направляет для использования в работе разработанные и предоставленные Управлением Роспотребнадзора по Курганской области, ГКУ «Курганский областной Центр медицинской профилактики» информационно-методические материалы по профилактике заболеваемости новой коронавирусной инфекцией, вакцинопрофилактике заболеваемости гриппом и ОРВИ (прилагаются):

- раздаточный материал «Если Ваш ребенок – школьник» (памятка для родителей в период угрозы распространения гриппа и новой коронавирусной инфекции);

- раздаточный материал «Не надо болеть! или Как уберечь ребенка от гриппа» (памятка для школьников);

- конспект мероприятия «День здоровья».

Также доступны для скачивания на официальных сайтах Роспотребнадзора Российской Федерации в разделе «Для граждан» (подраздел «Полезная информация» - «Рекомендации гражданам») (<https://www.rospotrebnadzor.ru/activities/recommendations/>), ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора в разделах «Для населения» и «Видеоматериалы» (<http://cgon.rospotrebnadzor.ru/>) размещены другие информационно-методические материалы для использования при проведении профилактической работы с всеми участниками образовательного процесса.

Приложения: на 4 л. и электронно.

Начальник управления общего  
и профессионального образования  
Департамента образования  
и науки Курганской области

Е.Ю. Ситникова

Баятова Лариса Викторовна,  
(3522) 46-47-20

# НЕ НАДО БОЛЕТЬ!

Как уберечься от гриппа  
(памятка для школьников)

6+



Департамент здравоохранения Курганской области  
ГКУ «Курганский областной Центр медицинской профилактики»

# НЕ НАДО БОЛЕТЬ!

Как уберечься от гриппа  
(памятка для школьников)

6+



Департамент здравоохранения Курганской области  
ГКУ «Курганский областной Центр медицинской профилактики»

# НЕ НАДО БОЛЕТЬ!

Как уберечься от гриппа  
(памятка для школьников)

6+



Департамент здравоохранения Курганской области  
ГКУ «Курганский областной Центр медицинской профилактики»

# НЕ НАДО БОЛЕТЬ!

Как уберечься от гриппа  
(памятка для школьников)

6+







Департамент здравоохранения Курганской области  
ГКУ «Курганский областной Центр медицинской профилактики»

## ВАЖНО ЗНАТЬ,

что грипп передается воздушно-капельным путем и через грязные руки.

Что делать, чтобы уберечься от гриппа:






 <p>Уменьшить вероятность встречи с больными – дни рождения кино и т.д. – подождут.</p>	 <p>Гулять на свежем воздухе, а не в многолюдных торгово-развлекательных центрах.</p>
<p>Соблюдать правила гигиены – чаще мыть руки с мылом, особенно, приходя домой с улицы.</p>	 <p>Очень полезно есть цитрусовые, квашеную капусту, клюкву, шиповник и другие овощи и фрукты, содержащие витамин С.</p>
 <p>Не касаться лишней раз руками лица – вирус чаще попадает в организм через слизистую глаз и носа.</p>	<p>Проветривать классные комнаты на каждой перемене. Дома ежедневно протирать пыль, делать влажную уборку и проветривание.</p>

**А ГЛАВНОЕ:** сделать профилактическую прививку от гриппа у школьного врача или в поликлинике по месту жительства.

## ВАЖНО ЗНАТЬ,

что грипп передается воздушно-капельным путем и через грязные руки.

Что делать, чтобы уберечься от гриппа:





 <p>Уменьшить вероятность встречи с больными – дни рождения кино и т.д. – подождут.</p>	 <p>Гулять на свежем воздухе, а не в многолюдных торгово-развлекательных центрах.</p>
 <p>Соблюдать правила гигиены – чаще мыть руки с мылом, особенно, приходя домой с улицы.</p>	 <p>Очень полезно есть цитрусовые, квашеную капусту, клюкву, шиповник и другие овощи и фрукты, содержащие витамин С.</p>
 <p>Не касаться лишней раз руками лица – вирус чаще попадает в организм через слизистую глаз и носа.</p>	<p>Проветривать классные комнаты на каждой перемене. Дома ежедневно протирать пыль, делать влажную уборку и проветривание.</p>

**А ГЛАВНОЕ:** сделать профилактическую прививку от гриппа у школьного врача или в поликлинике по месту жительства.

## ВАЖНО ЗНАТЬ,

что грипп передается воздушно-капельным путем и через грязные руки.

Что делать, чтобы уберечься от гриппа:






 <p>Уменьшить вероятность встречи с больными – дни рождения кино и т.д. – подождут.</p>	 <p>Гулять на свежем воздухе, а не в многолюдных торгово-развлекательных центрах.</p>
<p>Соблюдать правила гигиены – чаще мыть руки с мылом, особенно, приходя домой с улицы.</p>	 <p>Очень полезно есть цитрусовые, квашеную капусту, клюкву, шиповник и другие овощи и фрукты, содержащие витамин С.</p>
 <p>Не касаться лишней раз руками лица – вирус чаще попадает в организм через слизистую глаз и носа.</p>	<p>Проветривать классные комнаты на каждой перемене. Дома ежедневно протирать пыль, делать влажную уборку и проветривание.</p>

**А ГЛАВНОЕ:** сделать профилактическую прививку от гриппа у школьного врача или в поликлинике по месту жительства.

## ВАЖНО ЗНАТЬ,

что грипп передается воздушно-капельным путем и через грязные руки.

Что делать, чтобы уберечься от гриппа:

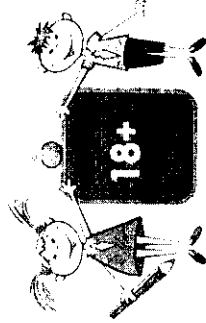
 <p>Уменьшить вероятность встречи с больными – дни рождения кино и т.д. – подождут.</p>	 <p>Гулять на свежем воздухе, а не в многолюдных торгово-развлекательных центрах.</p>
 <p>Соблюдать правила гигиены – чаще мыть руки с мылом, особенно, приходя домой с улицы.</p>	 <p>Очень полезно есть цитрусовые, квашеную капусту, клюкву, шиповник и другие овощи и фрукты, содержащие витамин С.</p>
 <p>Не касаться лишней раз руками лица – вирус чаще попадает в организм через слизистую глаз и носа.</p>	<p>Проветривать классные комнаты на каждой перемене. Дома ежедневно протирать пыль, делать влажную уборку и проветривание.</p>

**А ГЛАВНОЕ:** сделать профилактическую прививку от гриппа у школьного врача или в поликлинике по месту жительства.



## ЕСЛИ ВАШ РЕБЁНОК - ШКОЛЬНИК!

памятка для родителей в период распространения гриппа и новой коронавирусной инфекции



С началом нового учебного года для Вас, родители, возникли новые проблемы по сохранению здоровья детей. Важно, чтобы каждый ребёнок знал, что нужно делать, чтобы не заболеть гриппом или новой коронавирусной инфекцией.

**РАССКАЖИТЕ ДЕТЯМ, ЧТО:**

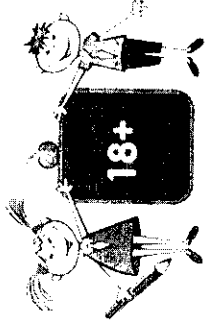
1. Важно правильно и регулярно мыть руки с мылом под тёплой проточной водой – ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, затем ополоснуть руки. Время мытья рук суммарно должно составлять не менее 30 секунд.
2. Переа выходом в школу надо обязательно положить в портфель антисептические салфетки. Использовать их для обработки рук, придя в школу, а также по мере необходимости (после того как высморкал нос, покашлял или чихнул).
3. Следует одеваться в соответствии с погодой, чтобы комфортно себя чувствовать. Главное, не переохлаждаться и не перегреваться. В школе обязательно надевать сменную обувь.
4. Необходимо правильно питаться. Горячее и здоровое питание в школе – залог хорошего самочувствия, гармоничного роста и развития. Перед едой не забывать мыть руки.
5. При чихании и кашле прикрывать нос и рот одноразовыми салфетками или локтевым сгибом руки.
6. При появлении признаков заболевания (кашель, насморк, головная боль, слабость, температура) воздерживаться от встреч с друзьями.

**НАУЧИТЕ ДЕТЕЙ БЕРЕЖНО ОТНОСИТЬСЯ  
К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ!**



## ЕСЛИ ВАШ РЕБЁНОК - ШКОЛЬНИК!

памятка для родителей в период распространения гриппа и новой коронавирусной инфекции



С началом нового учебного года для Вас родители, возникли новые проблемы по сохранению здоровья детей. Важно, чтобы каждый ребёнок знал, что нужно делать, чтобы не заболеть гриппом или новой коронавирусной инфекцией.

**РАССКАЖИТЕ ДЕТЯМ, ЧТО:**

1. Важно правильно и регулярно мыть руки с мылом под тёплой проточной водой – ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, затем ополоснуть руки. Время мытья рук суммарно должно составлять не менее 30 секунд.
2. Переа выходом в школу надо обязательно положить в портфель антисептические салфетки. Использовать их для обработки рук, придя в школу, а также по мере необходимости (после того как высморкал нос, покашлял или чихнул).
3. Следует одеваться в соответствии с погодой, чтобы комфортно себя чувствовать. Главное, не переохлаждаться и не перегреваться. В школе обязательно надевать сменную обувь.
4. Необходимо правильно питаться. Горячее и здоровое питание в школе – залог хорошего самочувствия, гармоничного роста и развития. Перед едой не забывать мыть руки.
5. При чихании и кашле прикрывать нос и рот одноразовыми салфетками или локтевым сгибом руки.
6. При появлении признаков заболевания (кашель, насморк, головная боль, слабость, температура) воздерживаться от встреч с друзьями.

**НАУЧИТЕ ДЕТЕЙ БЕРЕЖНО ОТНОСИТЬСЯ  
К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ!**

**ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ ГРИППА  
И НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ:**

- высокая температура тела,
- озноб,
- головная боль,
- слабость,
- заложенность носа,
- кашель,
- затрудненное дыхание,
- боли в мышцах, конъюнктивит.

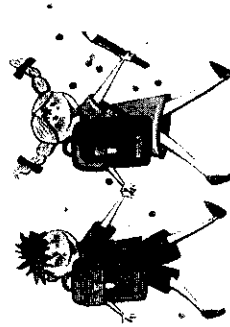
В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

Если у ребёнка наблюдаются такие симптомы, оставьте его дома и вызовите врача.

**ЧТОБЫ ВАШ РЕБЁНОК НЕ ЗАБОЛЕЛ, НЕОБХОДИМО:**

1. Регулярно проводить влажную уборку и часто проветривать помещение, где проживает ребенок.
2. Ежедневно гулять на свежем воздухе. Пешие прогулки повышают устойчивость организма к простудным заболеваниям.
3. Организовать рациональный режим питания, труда и отдыха, в соответствии с возрастом ребенка.

4. Обучить правилам «респираторного этикета» (не касаться руками носа, рта и глаз).



5. Подумать о своевременной вакцинопрофилактике против гриппа для вашего ребёнка. Сентябрь-октябрь – самое благоприятное время!

**БЕРЕГИТЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ!**

**ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ ГРИППА  
И НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ:**

- высокая температура тела,
- озноб,
- головная боль,
- слабость,
- заложенность носа,
- кашель,
- затрудненное дыхание,
- боли в мышцах, конъюнктивит.

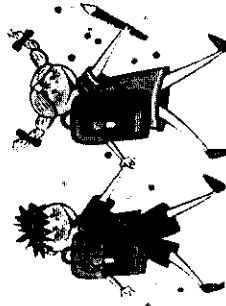
В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

Если у ребёнка наблюдаются такие симптомы, оставьте его дома и вызовите врача.

**ЧТОБЫ ВАШ РЕБЁНОК НЕ ЗАБОЛЕЛ, НЕОБХОДИМО:**

1. Регулярно проводить влажную уборку и часто проветривать помещение, где проживает ребенок.
2. Ежедневно гулять на свежем воздухе. Пешие прогулки повышают устойчивость организма к простудным заболеваниям.
3. Организовать рациональный режим питания, труда и отдыха, в соответствии с возрастом ребенка.

4. Обучить правилам «респираторного этикета» (не касаться руками носа, рта и глаз).



5. Подумать о своевременной вакцинопрофилактике против гриппа для вашего ребёнка. Сентябрь-октябрь – самое благоприятное время!

**БЕРЕГИТЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ!**