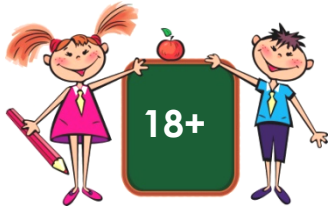




ЕСЛИ ВАШ РЕБЁНОК - ШКОЛЬНИК!

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:

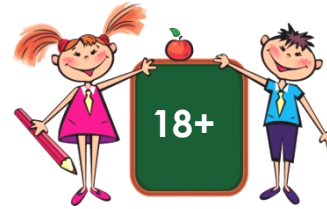
1. Важно правильно и регулярно мыть руки с мылом под тёплой проточной водой – ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, затем ополоснуть руки. Время мытья рук суммарно должно составлять не менее 30 секунд.
2. Перед выходом в школу надо обязательно положить в портфель антисептические 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. Перед 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!