



Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека

**Управление**

**Федеральной службы по надзору  
в сфере защиты прав потребителей  
и благополучия человека  
по Курганской области  
(Управление Роспотребнадзора  
по Курганской области)**

ул. Куйбышева, 46, г. Курган, 640020  
Тел. (3522) 41 33 36 факс (3522) 41 38 63  
<http://www.45.rospotrebnadzor.ru>  
E-mail: [info@45.rospotrebnadzor.ru](mailto:info@45.rospotrebnadzor.ru)

ОКПО 70575618 ОГРН 1054500005966  
ИНН 4501113122 КПП 450101001

от 14.09.2020 № 15-00-06/08-6567-2020  
На № 08-03757/20 от 04.09.2020

Заместителю директора  
Департамента образования и науки  
Курганской области  
И.Н. Хлебникову  
Ленина ул., д. 35, г. Курган  
e-mail: [mail@don.kurganobl.ru](mailto:mail@don.kurganobl.ru)

Управление Роспотребнадзора по Курганской области (далее – Управление) в ответ на Ваш запрос направляет информационно-методические материалы для обучающихся, педагогов, родителей по профилактике новой коронавирусной инфекции COVID-19, по вакцинопрофилактике заболеваемости гриппом и ОРВИ. Вместе с тем информируем, что можно использовать информационные материалы с сайта Роспотребнадзора (<https://rospotrebnadzor.ru>) - раздел для граждан – полезная информация - рекомендации гражданам и с сайта ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора (<http://cgon.rospotrebnadzor.ru>).

По вопросам, связанным с действиями по организации мероприятий, предусмотренных СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» просим направить в наш адрес конкретные вопросы, возникающие у руководителей образовательных организаций.

Управление поддерживает предложение продолжить совместную работу по информированию всех участников образовательного процесса о мерах профилактики новой коронавирусной инфекции.

Приложение: направлено на электронный адрес [mail@don.kurganobl.ru](mailto:mail@don.kurganobl.ru)

Заместитель руководителя

В.П. Чумичкин

**Тема:** «День здоровья»

**Цели:**

Закрепить знания учащихся о гигиенических нормах и культуре поведения;

Развивать интерес к своему здоровью;

Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

**Оборудование:**

Раздаточный материал - памятки для учеников;

Графический материал для размещения на парте;

Видео материал для ознакомления.

**Сегодняшнее мероприятие мы посвятим «Здоровью»**

Начнём мы его с притчи.

**«*Всё в твоих руках*»**

Жил мудрец, который знал всё. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: Мёртвая или живая?» А сам думает: «Скажет живая – я её умертвлю, скажет мёртвая – выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «Всё в твоих руках»

В наших руках наше здоровье, оно в большей степени зависит от самого человека.

Здоровье - это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия. Один из главных показателей здоровья - продолжительность жизни. Там где нет здоровья, не может быть долголетия.

**Профилактика заболеваний.**

**10 шагов к здоровью школьника (раздать памятки ученикам)**

**Перед выходом в школу проверить 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.

**Ежедневно измерять 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.

**Учиться правильно прикрывать нос при чихании.**

При чихании, кашле прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками или локтевым сгибом руки.

Береги здоровье окружающих людей.

**Не забывать следить за личной гигиеной**

1. По возможности сохранять социальную дистанцию, желательно не менее 2 метров. Если ребенок не может ее соблюдать, то нужно постараться обеспечить прогулку там, где нет такого тесного общения.

2. Важно объяснить детям, что ни в коем случае нельзя дотрагиваться до лица, брать пальцы в рот, трогать нос, тереть глаза, потому что все это дополнительные факторы распространения инфекции.

3. Приучайте детей с самого раннего возраста к соблюдению правил личной гигиены. Воспитывайте любовь к чистоте личным примером. Чаще мойте руки с мылом, покажите



детям, как это правильно делать. Всегда мойте руки после прогулок с ребенком, игр, перед едой и после посещения туалета. Объясните детям, что грязные руки могут стать источником инфекции или болезни.

Мытье рук является ключевым компонентом в снижении риска целого ряда инфекций, включая острые кишечные инфекции, грипп и другие респираторные инфекции, в том числе новый коронавирус.

В связи с этим очень важно знать, как правильно мыть руки. Правильная методика мытья рук предполагает использование мыла и теплой проточной воды, которые растирают руками в течение не менее 30 секунд. Следуйте этим простым правилам которые изображены на брошюре.

## **1. Как правильно мыть руки (ВИДЕО)**

(раздать памятки ученикам о мытье рук)

## **2. Прививки (ВИДЕО)**

**Грипп – симптомы и профилактика** (раздать памятки ученикам о гриппе)

Грипп – это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус

Симптомы гриппа: жар, озноб, усталость, головная боль, насморк или заложенность носа, кашель (боль или першение в горле), боль в мышцах и суставах

### **ВАЖНО!**

Самолечение при гриппе недопустимо! Крайне опасно переносить грипп на ногах - это может привести к тяжелым осложнениям. Поставить диагноз и назначить необходимое лечение должен врач. При температуре 38-39 градусов вызовите врача на дом.

**Что делать, если вы заболели:**

- Оставайтесь дома;
- Соблюдайте постельный режим;
- Выполняйте все рекомендации лечащего врача;
- При кашле или чихании прикрывайте нос и рот платком;
- Принимайте лекарства вовремя;
- Пейте как можно больше жидкости (горячий чай, клюквенный или брусничный морсы, щелочные минеральные воды).

**Как снизить риск заражения окружающих:**

- По возможности изолируйте больного в отдельной комнате;
- Регулярно проветривайте помещение, где находится больной;
- При уходе за больным используйте маску.

**Как защитить себя от гриппа:**

- Наиболее эффективное средство защиты от гриппа – своевременная вакцинация;
- Полноценно питайтесь, ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь и занимайтесь физкультурой.

\*Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям начиная с 6 месяцев, людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, а также лицам из групп профессионального риска — медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта. Вакцинация должна проводиться за 2–3 недели до начала роста заболеваемости.

