



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

# Профилактика заболеваний в школе

**10 шагов к здоровью  
школьника**

# 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.*



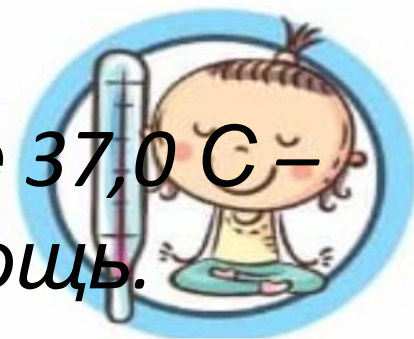
## 2) Обрати особое внимание на подбор одежды.

- *Помни про значимость комфортного теплоощущения, не перегревайся и не переохлаждайся.*
- *В школе надевай сменную обувь.*



### 3) 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  $37,0\text{ C}$  – тебе окажут медицинскую помощь.



## **4) Занимайся в одном кабинете, закрепленным за классом.**

- Помни, что в период пандемии все занятия, за исключением физики, химии, трудового обучения, физической культуры, иностранного языка и информатики, проходят в специально закрепленном за каждым классом кабинете, это одна из значимых мер профилактики – не забывай об этом.*



## 5) Что делать на переменах?

- *На переменах выполни упражнения на расслабление мышц спины и шеи, гимнастку для глаз.*
- *Выходи из класса организованно для похода в столовую (в регламентированное для питания класса время) и перехода в специальные кабинеты (физика, химия, трудовое обучение, физическая культура и иностранный язык), неорганизованно – в туалет, медицинский кабинет.*



## 6) Учись правильно прикрывать нос при чихании.

- *При чихании, кашле прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками или локтевым сгибом руки.*
- *Береги здоровье окружающих людей.*



## 7) Регулярно проветривай помещения.

- *Организуй в классе сквозное проветривание во время отсутствия детей в кабинете – на переменах, предназначенных для организованного питания, а также во время уроков, которые проходят в иных кабинетах и помещениях (физика, химия, трудовое обучение, физическая культура и иностранный язык).*
- *Помни, что недостаток кислорода во вдыхаемом воздухе ухудшает самочувствие и снижает устойчивость организма к вирусам и бактериям.*



# 8) Не забывай делать физкультминутки во время урока.

- *Делай физкультминутки - на 25-30 минуте урока разминай мышцы рук, плечевого пояса, туловища, делай упражнения на дыхание, гимнастику для глаз, улыбайся друг другу.*
- *Это поможет тебе чувствовать себя лучше, поднимет настроение, сохранит высокую работоспособность, а значит и успешность в освоении знаний.*



## 9) 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.*



# 10) 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.*

