

**Роспотребнадзор информирует о правилах,
которые помогут снизить риски заболевания
гриппом и ОРВИ в школе**



#роспотребнадзор

Правила профилактики гриппа и ОРВИ в школе

□ Сентябрь – это не только начало учебного года, но и сезон простуд и ОРВИ. Дети возвращаются в школу, общаются друг с другом, а ухудшающаяся погода и сокращение светового дня могут ослабить иммунитет. Поэтому важно помнить о профилактике вирусных заболеваний!

□ **Защита от вирусов**

- Мыть руки после улицы, общественного транспорта и перед едой. Время мытья – не менее 30 секунд. Если нет мыла, используйте антисептики.
- Не трогать лицо грязными руками – это кратчайший путь к болезни.
- Промывать нос солевым раствором и полоскать горло трижды в день для увлажнения слизистой и удаления вирусов.
- Использовать защитные маски в местах массового скопления людей и в транспорте.

☐ Школьная среда

- Проветривайте классы между уроками, чтобы уменьшить концентрацию вредных микроорганизмов в воздухе.
- Выбирайте удобную одежду для детей из натуральных тканей и не забывайте про сменную обувь для поддержания чистоты.

☒ Укрепление иммунитета

- Правильное питание – основа здоровья! Обеспечьте детей свежими овощами, фруктами, мясом, рыбой и молочными продуктами.
- Ограничьте фастфуд и сладости.
- Регулярные прогулки на свежем воздухе, зарядка и занятия спортом помогут сохранить здоровье.
- Соблюдайте режим сна и бодрствования.

☐ Вакцинация

Ежегодная вакцинация – самый надежный способ защиты от гриппа. Она минимизирует риски заболевания.

!! При первых симптомах

Если появились головная боль, насморк или кашель, лучше остаться дома. Это поможет избежать распространения инфекции и позволит быстрее восстановиться.