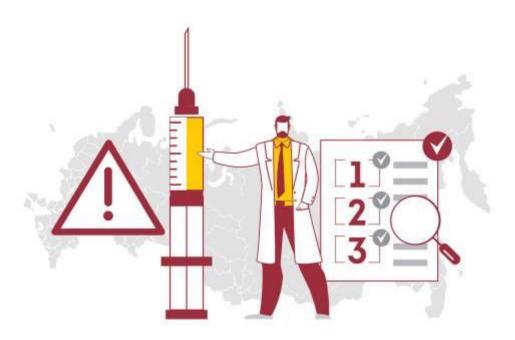
Роспотребнадзор информирует о правилах, которые помогут снизить риски заболевания гриппом и ОРВИ в школе



#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.

Hĸo	пьная	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.

- 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.