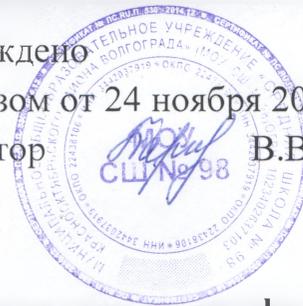


Утверждено
Приказом от 24 ноября 2021г. № 322
Директор В.В.Барилова



**Памятка
для обучающихся о необходимых мероприятиях по профилактике
острых респираторных вирусных инфекций и при появлении первых
симптомов заболевания**

Мероприятия по профилактике заболевания

1. Избегать посещения многолюдных мест (магазины, кинотеатры, музеи и др.) компаний друзей, поскольку там могут быть больные гриппом.
2. При нахождении в общественном месте, в том числе в школе (вне урока, на перемене), в транспорте, носить маску, защищающую нос и рот.
3. При входе в общественные места (школы, магазины и др.) обрабатывать руки антисептиком.
4. Мыть руки перед посещением столовой.
5. Чаще мыть руки с мылом. Не прикасаться невымытыми руками к лицу.
6. Регулярно проветривать комнату.
7. Соблюдать режим дня, режим труда и отдыха.
8. Включать в питание овощи, фрукты, соки, чеснок и лук при каждой удобной возможности отдельно или в составе блюд. Употреблять достаточного количества жидкости, (не менее 3-4 стаканов чистой воды младшему школьнику, до 6-8 стаканов старшекласснику).
9. Ежедневно осуществлять прогулки на свежем воздухе не менее 1 часа.
10. При возвращении домой необходимо снять верхнюю одежду, вымыть руки, умыться с мылом.

Мероприятия при появлении первых симптомов заболевания:

Первыми признаками острых респираторных вирусных инфекций могут быть: повышение температуры тела, слабость, головная боль, боль в горле, чихание, насморк, кашель, рвота, жидкий стул.

1. При появлении первых признаков заболевания в школе: необходимо поставить в известность классного руководителя (учителя, ведущего урок) и обратиться к медицинскому работнику.
2. При появлении первых признаков заболевания необходимо оставаться дома, сообщить о самочувствии родителям.
3. В период болезни необходимо соблюдать «респираторный этикет»:
 - при кашле и чихании прикрывать нос и рот одноразовым платком и выбрасывать его в урну после использования, затем сразу мыть руки с мылом.
 - при отсутствии носового платка необходимо чихать или кашлять в сгиб локтя, так вы ограничите рукавом распространения вирусов вокруг себя и сохраните в чистоте собственные руки.
4. В случае контакта в школе или в семье с больным новой коронавирусной инфекцией необходимо оставаться дома на период карантина (14 дней с момента последнего контакта с больным).