

02 сентября в общеобразовательных организациях области проводится День здоровья


Новый учебный год имеет особенности в связи с сохраняющимся риском распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19). Задача общеобразовательных организаций - обеспечение реализации образовательных программ в штатном режиме с соблюдением санитарно - эпидемиологических требований в условиях профилактики и предотвращения новой коронавирусной инфекции (COVID-19). Для этого одной из основных задач является пропаганда среди учащихся профилактических мероприятий, направленных на создание благоприятной обстановки для проведения учебного процесса.

Управление Роспотребнадзора по Мурманской области 02 сентября 2020 года принимает участие в проведении Дня здоровья, посвящённого вопросам профилактики и сохранения здоровья школьников в период рисков распространения новой коронавирусной инфекции.

Специалисты Управления посетят общеобразовательные организации Мурманской области, где расскажут школьникам об основных мерах, направленных на профилактику против новой коронавирусной инфекции, о различиях между гриппом и COVID-19, о здоровом образе жизни.


Вниманию всех заинтересованных лиц: с методическими материалами, используемыми при подготовке к проведению Дня здоровья можно ознакомиться ниже:

1. [Общая информация](#)
2. [Памятка для школьников](#)
3. [О значении гигиенических процедур в период пандемии коронавируса](#)
4. [О рекомендациях как выбрать антисептик против коронавируса](#)

 **РОСПОТРЕБНАДЗОР**
ЕДИННЫЙ 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 выморгал 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 измеряет взрослый с помощью бесконтактного термометра.
- 4 ЗАНИМАЙСЯ В ОДНОМ КАБИНЕТЕ, ЗАКРЕПЛЁННМ ЗА КЛАССОМ**
Помни, что в период пандемии все занятия, за исключением физики, химии, трудового обучения, физической культуры, иностранного языка и информатики, проходят в специально закреплённом за каждым классом кабинете, это одна из значимых мер профилактики – не забывай об этом.
- 5 ЧТО ДЕЛАТЬ НА ПЕРЕНАХ?**
На переменах выполни упражнения на расслабление мышц спины и шеи, гимнастику для глаз. Выходи из класса организованно для похода в столовую (в регламентированное для питания класса время) и переходи 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 разминая 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 горючее 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 оставяй в тарелке столь нужные для организма витамины и микроэлементы.
- 10 ПРАВИЛЬНО И РЕГУЛЯРНО МОЙ РУКИ**
Руки намывай 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.



Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru

COVID-19

КОРОНАВИРУС –

это возбудитель ОРВИ, при котором отмечается выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами.

НЕТ ВАКЦИНЫ!

КАК ПЕРЕДАЁТСЯ!



Воздушно-капельным путем при чихании и кашле!



Контактным путем!

Инкубационный период составляет 2-14 дней!



КАК НЕ ДОПУСТИТЬ!



Чаще мыть руки!



ОБРАБОТКА РУК АНТИСЕПТИКАМИ



Использовать медицинские маски!

СИМПТОМЫ



ТЕМПЕРАТУРА



КАШЕЛЬ



БОЛЬ В ГРУДИ



ГОЛОВНАЯ БОЛЬ



СЛАБОСТЬ



БОЛЬ В ГОРЛЕ



ДИАРЕЯ



КРОВОКАРХАНИЕ

ПРИ ПОЯВЛЕНИИ СИМПТОМОВ - НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ!

Источник: Управление Роспотребнадзора по Мурманской области