

ПАМЯТКА
«Рекомендации для учителей и обучающихся по профилактике
COVID-19 в общеобразовательной организации
во время учебного года»

10 правил, которые необходимо соблюдать ежедневно

1. Перед выходом в школу проверяем в портфеле наличие антисептических салфеток.

Антисептические салфетки используем для обработки рук по приходу в школу, а также по мере необходимости (после того как высморкали нос, покашливали или чихнули).

2. Обращаем особое внимание правильному подбору одежды.

Помним, про значимость комфортного теплоощущения, не перегреваемся и не переохлаждаемся. В кабинетах контролируем температуру воздуха. Если температура в классе ниже 18° С – занятия не проводим. В школе переобуваем сменную обувь.

3. Ежедневно измеряем температуру тела.

При входе в школу проходим через специально оборудованный фильтр и измеряем температуру тела.

Не волнуемся при измерении температуры.

Температуру измеряют взрослые с помощью бесконтактного термометра.

Если измеренная температура будет выше 37,0 С – обращаемся за медицинской помощью.

4. Занимаемся в одном кабинете, закрепленном за классом.

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

5. Что делаем на переменах.

На переменах выполняем упражнения на расслабление мышц спины и шеи, гимнастку для глаз.

Выходим 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. Учимся правильно прикрывать нос при чихании.

При чихании, кашле прикрываем нос и рот одноразовыми салфетками или локтевым сгибом руки.

Бережем здоровье окружающих людей.

7. Регулярно проветриваем помещения.

Организуем 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).

Помним, что недостаток кислорода во вдыхаемом воздухе ухудшает самочувствие и снижает устойчивость организма к вирусам и бактериям.

8. Не забываем делать физкультминутки во время урока.

Строим урок правильно — на 25-30 минуте проводим физкультминутку — разминаем мышцы рук, плечевого пояса, туловища, делаем упражнения на дыхание, гимнастику для глаз, улыбаемся друг другу.
Это поможет Вам чувствовать себя лучше, поднимет настроение, сохранит высокую работоспособность, а значит и успешность в освоении знаний.

9. Питаемся правильно.

Помним, что горячее и здоровое питание в школе – залог хорошего самочувствия, гармоничного роста и развития, стойкого иммунитета и отличного настроения.
Перед едой не забываем мыть руки.
Съедаем все, не оставляем в тарелке столь нужные для вашего организма витамины и микроэлементы.

10. Правильно и регулярно моем руки.

Руки намыливаем и моем под теплой проточной водой — ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей.
Ополаскиваем руки.
Суммарно время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд.
Руки моем после каждого посещения туалета, перед и после еды, после занятий физкультурой.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: «РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ COVID-19 В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ В ПЕРИОД УЧЕБНОГО ГОДА»

(все мероприятия выполняют взрослые и дети

– укрепляем общую устойчивость организма к возбудителю)

Ключевые 12 правил, которые должен знать каждый ребенок и каждый родитель

1. Измеряем температуру тела.

Температуру измеряем утром (сразу после пробуждения) и вечером (перед сном), результаты записываем в дневник каждого члена семьи, в случае повышенной температуры – вызываем врача.

2. Начинаем утро с зарядки (лучше всей семьей).

В комплекс утренней гимнастики включаем упражнения на дыхание: 1. Руки — на пояс, слегка приседаем – вдох, выпрямляемся – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее (повтор 3-4 раза); 2. Руки на пояс, на каждом выдохе слегка сжимаем грудную клетку, на каждом медленном ослабляем сжатие (повтор 6-10 раз).

3. Выполняем закаливающие мероприятия — контрастный душ, обливания, обтирания.

Соблюдаем основные принципы закаливания (постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей и самочувствия). Для достижения положительного результата — закаливание проводим с улыбкой и без отрицательных эмоций.

4. Регулярно проветриваем помещение.

В теплое время года – 1 раз в час по 3-7 мин, в холодное – 1 раз в 1,5 часа 1-2 мин. Наибольшей эффективностью обладает сквозное проветривание. Проводим сквозное проветривание при отсутствии детей и пожилых людей в помещении.

5. Выделяем время для ежедневных прогулок.

На прогулке активно двигаемся, играем в подвижные и познавательные игры, катаемся на велосипеде, просто гуляем, при подготовке к прогулке обращаем внимание на правильный подбор одежды.

6. Многие растения обладают выраженной фитонцидной активностью

(хлорофитум, фикус, герань) – установите их в комнатах и расскажите *ребенку об их полезных свойствах, фотосинтезе и роли в круговороте кислорода в природе, снижении микробной обсемененности воздуха.*

7. Регулярно обрабатываем поверхности наибольшего контакта и скопления микроорганизмов — экран смартфона, клавиатуру, мышь, школьный портфель *обрабатываем антисептическими салфетками.*

8. Учимся правильно прикрывать нос при чихании.

При чихании, кашле прикрываем нос и рот одноразовыми салфетками или локтевым сгибом руки.

9. Ежедневно проводим влажную уборку с добавлением дезинфектантов –

знакомимся с инструкцией по применению дезинфектанта, моем пол, протираем панели, поверхности мебели, дверные ручки, пылесосим, не допускаем скопления пыли.

10. Не забываем, что питание всех членов семьи должно быть здоровым.

Исключаем из питания продукты с повышенным содержанием жира, соли и сахара. Уделяем особое внимание продуктам источникам витаминов и микроэлементов, клетчатки. Насыщаем меню фруктами и овощами, отдаем приоритет продуктам, выращенным в регионе проживания, а также обогащенным витаминами и микроэлементами, содержащим бифидо- и лактобактерии.

При дефиците в меню витаминов и микроэлементов дополняем питание биологически активными добавками к пище. Обеспечиваем рациональное распределение калорийности суточного рациона по приемам пищи (завтрак – 20-25%, обед 30-35%, полдник 10-15%, ужин 25-30%).

11. Рационально организуем условия для выполнения ребенком домашних заданий.

При выполнении домашних заданий через каждые 30 минут делаем динамические паузы и физкультминутки для снятия статического напряжения с мышц, переключения внимания и профилактики переутомления. Выполняем упражнения на расслабление мышц спины и шеи, гимнастику для глаз.

12. Правильно и регулярно моем руки.

Руки моем и моем под теплой проточной водой ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, ополаскиваем руки, суммарно время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд, обрабатываем антисептиком.

Руки моем после каждого посещения туалета, после того как высморкали нос, покашливали или чихнули, перед едой, во время и после приготовления пищи, после возвращения с улицы – обрабатываем руки антисептическим салфетками.

При отсутствии возможности помыть руки – пользуемся влажными антисептическими салфетками и антисептиками (в общественном транспорте, после контакта с деньгами).