

## ПАМЯТКА ПО КАРАНТИНУ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

**Если в школу ты пришел больной  
И чихнул разок, потом другой,  
Заболеют дети в классе, вот беда!  
Не ходи больной ты в школу никогда!  
Грипп – заболевание опасное!  
Карантин объявлен в школе не напрасно!  
Посиди-ка лучше дома, чтоб не заразиться.  
Можно, время не теряя, на дому учиться!  
Загляни в электронный дневник:  
Там задания для ребят.  
Можешь позвонить по телефону в школу.  
Главное, чтоб ты учился, был здоровым.  
Если болен – вызови врача,  
Слушайся во всем его советов,  
А еще – с лимоном пей ты чай,  
Ешь чеснок и комнату проветривай!  
Маска на лице тебе поможет  
И от вирусов надежно защитит.  
И почаще мой ты руки с мылом  
- Это точно никому не повредит!  
В общем, не болей и будь здоровым!  
Впереди нас ждет работы много.  
Не грусти, увидимся мы скоро.  
После карантина – снова в школу!**

## **Памятка для родителей в период карантина**

- измерять температуру у детей ежедневно, если выше 37,2 градусов, незамедлительно обращаться к врачу или в скорую помощь;
- проводить профилактические меры: в пищу употреблять чай с лимоном, молоко с медом;
- контролировать соблюдение личной гигиены (мытьё рук, чистота тела, одежды, жилых помещений);
- поддерживать связь с классным руководителем в период карантина с 29.01.2016 по 06.01.2016;
- контролировать выполнение заданий по предметам по электронному дневнику
- воздержаться от посещения массовых мероприятий по городу;
- контролировать своих детей в течение дня (где находятся, чем занимаются)
- не отпускать детей в организации дополнительного образования (бассейн, спортивная школа, художественная школа, школа искусств и т.д.), т.к. они также не работают

**Забота о здоровье всех и каждого в отдельности во многом зависит от Вас!**

## Памятка для школьников- «5 шагов против гриппа»



Что можно сделать, чтобы наш организм устоял перед заболеванием и мог сопротивляться гриппу?

### **Первый шаг: Соблюдайте правила гигиены!**

Необходимо соблюдать правила личной гигиены: регулярно и тщательно мыть руки, принимать водные процедуры, следить за чистотой одежды. Чаше проветривай комнату и делай влажную уборку.

### **Второй шаг: Полезные привычки – залог здоровья!**

Для профилактики простуды нужно добавлять в еду чеснок и лук – натуральные продукты, содержащие фитонциды, а также овощи, фрукты и ягоды красного, оранжевого и темно-зеленого цвета, содержащие большое количество витамина С, которые смогут защитить организм от вирусов. Утренняя зарядка и правильный распорядок дня помогут оставаться бодрым весь день.

### **Третий шаг: Здоровье нужно укреплять!**

Регулярные занятия спортом, прогулки на свежем воздухе и закаливание укрепят здоровье и научат организм сопротивляться непогоде и болезням.

### **Четвертый шаг: Профилактика необходима!**

Лучший способ профилактики гриппа — прививка. В случае угрозы эпидемии следуй советам врача и не бойся делать прививки – они защитят от тяжелой болезни.

### **Пятый шаг: Осторожно – грипп!**

Соблюдай постельный режим, если ты заболел. Не стоит приглашать друзей в гости – они могут заразиться. Если началась эпидемия гриппа, нужно избегать поездок в городском общественном транспорте, кинотеатров, торговых центров – мест, где скапливаются люди, среди которых могут быть больные гриппом. Не забывай напомнить об этом родителям.

Если тебе пришлось пойти в такое место, где одновременно находится много людей, надень ватно-марлевую повязку.

**И НАКОНЕЦ – организуй свое свободное время так, чтобы не попасть в неприятные ситуации и не наделать глупостей.**

Управление Роспотребнадзора по Республике Башкортостан сообщает, что за 3 дня текущей недели в Уфе произошло превышение эпидемических порогов заболеваемости гриппом и ОРВИ. В целях профилактики распространения среди обучающихся гриппа и острых респираторных вирусных инфекций.

В последние недели в целом по стране фиксируются вспышки сезонных заболеваний – гриппа и ОРВИ. Лучший способ не заразиться этими болезнями – не контактировать с больным человеком, не находиться с ним в одном помещении, не дышать одним воздухом. Именно поэтому в период риска распространения данных заболеваний применяется такая мера, как приостановка учебного процесса в школах. Она позволяет прервать цепочку заражения и пройти пик заболеваемости с наименьшим ущербом для здоровья горожан, прежде всего, детей, которые часто забывают о мерах предосторожности при общении друг с другом.

Не будет лишним напомнить о мерах профилактики инфекционных заболеваний и взрослым. В периоды повышенного риска их распространения рекомендуется частое мытье или обработка рук дезинфицирующими растворами, промывание полости носа и горла обычной водой или слабыми солевыми растворами, проветривание помещений, избегание мест массового скопления людей, ношение защитной маски. Последняя мера в нашей стране широкого распространения не получила, хотя для многих зарубежных стран в зимний период – это обычная практика.