

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°C – 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 $37,0^{\circ}\text{C}$ – 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.

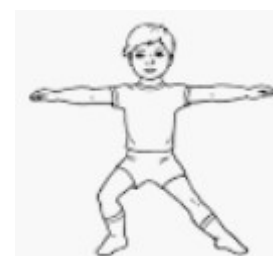
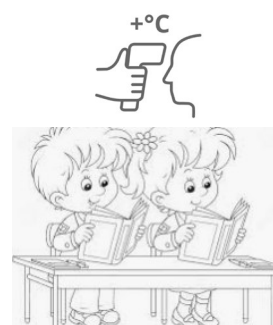
На переменах выполняем упражнения на расслабление мышц спины и шеи, гимнастику для глаз.

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!
РОСПОТРЕБНАДЗОР НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ**