

ПАМЯТКА
ПЕДАГОГАМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ
И РАННЕМУ ВЫЯВЛЕНИЮ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

- Обращайте внимание на состояние здоровья детей. Даже если при приходе в образовательную организацию у ребенка температура была нормальной, в течение дня у него могут появиться признаки недомогания, причем дети не всегда сразу расскажут об этом. Поэтому Вас должны насторожить появившаяся вялость ребенка, отказ детей от участия в образовательном процессе, иных мероприятиях, отказ от еды, покрасневшие глаза, нос, насморк, кашель, жалобы на головную боль. Если такие признаки появились, следует сразу поставить об этом в известность медицинского работника, изолировать ребенка. При отсутствии медицинского работника в образовательной организации необходимо поставить в известность руководителя образовательной организации, который организует информирование медицинской организации, закрепленной за указанной образовательной организацией.

- При общении с детьми обращайте внимание на соблюдение ими правил профилактики инфекций - мытье рук, социальная дистанция, личная гигиена, использование антисептиков. Научите детей не чихать и кашлять в ладони. Объясните, что при этом инфекция распространяется с рук на окружающие предметы и легко передается окружающим. Все должны при чихании и кашле пользоваться одноразовыми носовыми платочками (причем пользоваться каждым платочком один раз!), а в крайнем случае - чихать в локоть. После того, как дети воспользовались носовым платком, они должны обработать руки антисептиком.

- Обеспечьте режим влажной уборки и проветривания помещений, в которых планируется нахождение обучающихся. При этом дети должны быть временно переведены в другое помещение.

- Во время приема пищи обучающимися также необходимо соблюдать социальную дистанцию и следить за гигиеной - недопустимо пользование одними и теми же столовыми приборами (вилки, ложки, ножи, стаканы и др.) разными детьми.

- Поддерживайте у детей позитивный настрой, бодрость, формируйте осознанное желание выполнять требования профилактики инфекций.

- Обращайте внимание на свое здоровье. При появлении признаков простудного заболевания: боль в горле, насморк, кашель, повышение температуры, потеря обоняния - наденьте маску, прекратите общение с обучающимися и коллегами по работе, обратитесь в медпункт образовательной организации для получения инструкций о дальнейших действиях или посетите медицинскую организацию. Не занимайтесь самолечением!

ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ В ШКОЛЕ

1) При входе в школу проходи через специально оборудованный фильтр, взрослые с помощью бесконтактного термометра тебе измерят температуру тела.

Не волнуйся при измерении температуры. Если температура будет выше 37,0 °С - тебе окажут медицинскую помощь.

2) Занимайся в одном кабинете, закрепленным за классом.

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

3) На переменах вместе с учителем выполни упражнения на расслабление мышц спины и шеи, гимнастику для глаз.

4) Для похода в столовую (в регламентированное для питания класса время) и перехода в специальные кабинеты (физика, химия, трудовое обучение, физическая культура и иностранный язык) выходи из класса организованно вместе с учителем; неорганизованный выход возможен в туалет, медицинский кабинет.

5) При чихании прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками или локтевым сгибом руки.

Береги здоровье окружающих людей.

6) Делай вместе с учителем физкультминутки - на 25 - 30 минуте урока, разминай мышцы рук, плечевого пояса, туловища, делай упражнения на дыхание, гимнастику для глаз, почаще улыбайся.

Это поможет тебе чувствовать себя лучше, поднимет настроение, сохранит высокую работоспособность, а значит и успешность в освоении знаний.

7) Питайся правильно. Помни, что горячее и здоровое питание в школе - залог хорошего самочувствия, гармоничного роста и развития, стойкого иммунитета и отличного настроения. Перед едой не забывай мыть руки.

8) Правильно и регулярно мой руки после каждого посещения туалета, перед и после еды, после занятий физкультурой. Руки намыливай 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.

9) В случае плохого самочувствия незамедлительно обратись к учителю и врачу.