|  |
| --- |
|  |

**Асбестовский отдел Управления Роспотребнадзора напоминает о правилах снижения риска заболевания ребенка ГРИППА и ОРВИ в школе**

* Вакцинируйте ребенка и остальных членов семьи от гриппа, если еще не сделали этого.
* Регулярно говорите с ребенком о важности соблюдения личной гигиены, мытье рук перед едой, после посещения туалета и общественных мест.
* Положите ребенку в школьный рюкзак антисептические салфетки. Их можно использовать не только для быстрой обработки рук, но и для протирания гаджетов, парты.
* Обратите внимание на одежду и обувь ребенка. Чтобы ребенку было комфортно, отдавайте предпочтение натуральным материалам. Не забывайте про сменку!
* Научите ребенка правильно прикрывать нос и рот при чихании кашле одноразовыми салфетками, носовым платком или локтевым сгибом руки.
* Правильное питание – основа здоровья ребенка. Помните, что горячее питание в школе – залог хорошего самочувствия, гармоничного развития и стойкого иммунитета.
* Напомните детям, что на перемене полезно делать гимнастику для глаз, простые упражнения на расслабление мышц спины и шеи.
* Обеспечьте ребенку правильный режим дня с достаточными прогулками, физической активностью и сном.



|  |  |
| --- | --- |
|  |  |