



ПРОФИЛАКТИКА  
БОЛЕЗНЕЙ

**БЕРЕГИТЕ  
ДЕТЕЙ  
И  
БУДЬТЕ  
ЗДОРОВЫ!**



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО  
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ ГОРОДА  
СЕВАСТОПОЛЯ

ГРУППЫ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ:



[https://vk.com/cozimp\\_92/](https://vk.com/cozimp_92/)



<https://t.me/sevcozimp>



<https://ok.ru/gauzgtsen/>

НАШ САЙТ И КОНТАКТЫ



<https://sevmiac.ru/tsmp-home/>

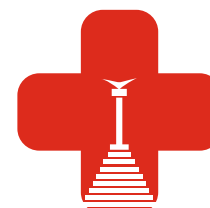


ЭЛЕКТРОННАЯ ПОЧТА:

[COZIMP-SEV@YANDEX.RU](mailto:COZIMP-SEV@YANDEX.RU)

АДРЕС: 299014, СЕВАСТОПОЛЬ,  
УЛ. РЫБАКОВ, 7

ТЕЛЕФОН: +7 (8692) 41-74-95



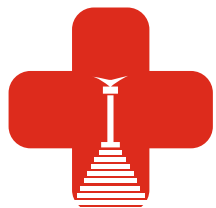
ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО  
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ ГОРОДА  
СЕВАСТОПОЛЯ

**ПРОФИЛАКТИКА**



**БОЛЕЗНЕЙ В ШКОЛЕ**

# Как снизить риски заболевания ребёнка гриппом, ОРВИ или COVID-19?



## ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНЕЙ

Для сохранения здоровья стоит соблюдать ряд несложных правил:

- Положите ребёнку в школьный рюкзак антисептические салфетки или санитайзер. Ими можно обработать руки или рабочую поверхность.
- Проконтролируйте, чтоб ребёнок был одет по погоде. При выборе одежды для детей и подростков отдавайте предпочтение натуральным тканям – хлопок, шерсть, лён.
- Не забывайте про сменную обувь. Это помогает поддерживать чистоту в классе. Кроме того, в лёгкой сменной обуви ребёнок будет чувствовать себя комфортнее, чем в тёплой уличной.



- Внимательно следите за самочувствием ребёнка. При признаках ОРВИ следует остаться дома и вызвать врача.
- Объясните ребёнку, что «утренний фильтр», предусматривающий термометрию на входе в школу, – это важная процедура, которая помогает блокировать распространение вирусных болезней.
- Научите ребёнка прикрывать нос и рот при чихании и кашле одноразовыми салфетками, носовым платком или локтевым сгибом руки.

## ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНЕЙ



## ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНЕЙ

- Напомните детям о важности мытья рук – особенно перед едой, после посещения туалета, после занятий физкультурой, при возвращении с улицы.
- Правильное питание – основа здоровья ребёнка. Помните, что горячее питание в школе – залог хорошего самочувствия, гармоничного роста и развития, стойкого иммунитета и отличного настроения вашего ребёнка.
- Напомните детям, что на перемене полезно делать гимнастику для глаз, простые упражнения на расслабление мышц спины и шеи.

