

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

Положите ребенку в школьный рюкзак антисептические салфетки. Ими можно обработать руки или рабочую поверхность.

Проконтролируйте, чтоб ребенок был одет по погоде.

Не забывайте про сменную обувь. Это помогает поддерживать чистоту в классе. Кроме того, в легкой сменной обуви ребенок будет чувствовать себя комфортнее, чем в теплой уличной.

Внимательно следите за самочувствием ребенка. При признаках ОРВИ следует остаться дома и вызвать врача.

Объясните ребенку, что «утренний фильтр», предусматривающий термометрию на входе в школу, – это важная процедура, которая помогает блокировать распространение вирусных болезней.

Научите ребенка прикрывать нос и рот при чихании и кашле одноразовыми салфетками, носовым платком или локтевым сгибом руки.

Напомните детям о важности мытья рук – особенно перед едой, после посещения туалета, после занятий физкультурой, при возвращении с улицы.

Правильное питание – основа здоровья ребенка. Помните, что горячее питание в школе – залог хорошего самочувствия, гармоничного роста и развития, стойкого иммунитета и отличного настроения вашего ребенка.

Напомните детям, что на перемене полезно делать гимнастику для глаз, простые упражнения на расслабление мышц спины и шеи.