

Меры по профилактике коронавирусной инфекции:

1. Воздержитесь от посещения общественных мест: ТЦ, спортивных и зрелищных мероприятий.
2. Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) каждые 2–3 часа.
3. Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, и т.д).
4. Мойте руки с мылом и водой тщательно после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми.
5. Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.
6. Ограничьте по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия.
7. Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены.
8. Более подробную информацию коронавирусной инфекции, оперативные данные, новости, статистику и т.д. Вы можете получить на официальном сайте: [стопкоронавирус.рф](https://stopcoronavirus.rf).

**Единая горячая линия:
8-800-2000-112**

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Ключиковская средняя общеобразовательная школа»

ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ ШКОЛЬНИКА

Подготовила: Соц. педагог Веденькова О.В.

2020 год

Уважаемые учащиеся!

Напоминаем, Вам о необходимости соблюдения правил личной гигиены!

1. Умывайтесь утром и вечером, используйте средства личной гигиены.
2. Чистите зубы два раза в день, утром и перед сном.
3. Чистите зубы не менее 3 минут. Ваша зубная щетка не должна быть слишком мягкой.
4. Всегда мойте руки перед едой, после прогулки и туалета.
5. Имейте всегда чистый носовой платок или одноразовые салфетки.
6. Для еды пользуйтесь только своей посудой, не берите грязных тарелок, ложек, чашек.
7. Для питья воды используйте одноразовые стаканчики. Не оставляйте использованные стаканчики, выбрасывайте их в мусорное ведро.
8. Следите за чистотой своей одежды, обуви.
9. Не ходите в одной и той же обуви на улице, в школе и дома. Дома носите мягкую домашнюю обувь, для спортивных занятий используйте спортивную обувь. Для занятий в компьютерном классе используйте одноразовые бахилы.
10. Помогайте учителю и дежурным в поддержании порядка в классе, помогайте родным в домашней уборке.
11. Соблюдайте режим дня!

Каждое утро все дети должны умываться: мыть лицо, руки, шею, уши. Умываться также нужно после прогулок и вечером.

- К умыванию нужно подготовить мыло, полотенце и если нет крана и умывальника, то кувшин с водой и таз;
- Полотенце следует повесить на вешалку или гвоздик, а не накидывать себе на шею или плечи, т.к. на полотенце при умывании попадут брызги, и оно будет мокрым и грязным;
- Умываться лучше всего раздетым до пояса или в трусиках и майке;
- Сначала надо хорошо вымыть руки с мылом под струей воды из-под крана или кувшина, но не в тазу. Руки следует намыливать один-два раза с обеих сторон и между пальцами, хорошо смыть мыльную пену, проверить чистоту ногтей;
- Затем уже чистыми руками мыть лицо, шею, уши;
- После умывания следует вытереться насухо чистым, сухим полотенцем. У каждого ребенка должно быть свое полотенце.

Перед сном необходимо мыть ноги потому, что на ногах особенно сильно потеет кожа и накапливается грязь. Редкое мытье ног, ношение грязных носков, чулок способствует появлению опрелостей и потертостей, а также предрасполагает к грибковым заболеваниям. По этой причине не рекомендуется надевать и мерить чужую обувь. В бане, бассейне, на пляже нужно надевать специальные тапочки.

После мытья ноги нужно тщательно вытирать специальным полотенцем. Чулки и носки менять не реже, чем через день. Дома переодевать домашние туфли или тапочки. Менять не реже, чем через день. Дома переодевать домашние туфли или тапочки.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Социальный педагог Веденькова О.В.