

ПАМЯТКА

«Рекомендации для учителей и обучающихся по профилактике COVID-19 в общеобразовательной организации во время учебного года»

10 правил, которые необходимо соблюдать ежедневно

1. Перед выходом в школу проверяем в портфеле наличие антисептических салфеток.

Антисептические салфетки используем для обработки рук по приходу в школу, а также по мере необходимости (после того как высморкали нос, покашливали или чихнули).

2. Обращаем особое внимание правильному подбору одежды.

Помним, про значимость комфортного теплоощущения, не перегреваемся и не переохлаждаемся. В кабинетах контролируем температуру воздуха. Если температура в классе ниже 18° С – занятия не проводим. В школе переобуваем сменную обувь.

3. Ежедневно измеряем температуру тела.

При входе в школу проходим через специально оборудованный фильтр и измеряем температуру тела.

Не волнуемся при измерении температуры.

Температуру измеряют взрослые с помощью бесконтактного термометра.

Если измеренная температура будет выше 37,0 С – обращаемся за медицинской помощью.

4. Занимаемся в одном кабинете, закрепленным за классом.

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

5. Что делаем на переменах.

На переменах выполняем упражнения на расслабление мышц спины и шеи, гимнастику для глаз.

Выходим из класса организованно для похода в столовую

(в регламентированное для питания класса время) и перехода в

специальные кабинеты (физика, химия, трудовое обучение, физическая

культура и иностранный язык), неорганизованно – в туалет, медицинский кабинет.

6. Учимся правильно прикрывать нос при чихании.

При чихании, кашле прикрываем нос и рот одноразовыми салфетками или локтевым сгибом руки.

Бережем здоровье окружающих людей.

7. Регулярно проветриваем помещения.

Организуем в классе сквозное проветривание во время отсутствия детей в

кабинете – на переменах, предназначенных для организованного питания, а также во время уроков, которые проходят в иных кабинетах и помещениях (физика, химия, трудовое обучение, физическая культура и иностранный язык).

Помним, что недостаток кислорода во вдыхаемом воздухе ухудшает самочувствие и снижает устойчивость организма к вирусам и бактериям.

8. Не забываем делать физкультминутки во время урока.

Строим урок правильно — на 25-30 минуте проводим физкультминутку — разминаем мышцы рук, плечевого пояса, туловища, делаем упражнения на дыхание, гимнастику для глаз, улыбаемся друг другу.

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

9. Питаемся правильно.

Помним, что горячее и здоровое питание в школе – залог хорошего самочувствия, гармоничного роста и развития, стойкого иммунитета и отличного настроения.

Перед едой не забываем мыть руки.

Съедаем все, не оставляем в тарелке столь нужные для вашего организма витамины и микроэлементы.

10. Правильно и регулярно моем руки.

Руки моем и моем под теплой проточной водой — ладони, пальцы, межпальцев промежутки, тыльные поверхности кистей.

Ополаскиваем руки.

Суммарно время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд.

Руки моем после каждого посещения туалета, перед и после еды, после занятий физкультурой.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!