



**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН**

Отдельская ул., 207, г. Славянск-на-Кубани,  
Краснодарский край, 353560  
Тел./факс: (86146) 4-35-10  
E-mail: slav\_uo@mo.krasnodar.ru

20.09.2022 № 3333/22-И-10

На № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Руководителям  
образовательных организаций

О направлении информационных памяток

Министерством здравоохранения Краснодарского края разработаны информационные памятки по мерам профилактики заболевания ОРВИ, гриппом и новой коронавирусной инфекции (COVID-19) (далее – памятки) (прилагается).

Необходимо использовать в работе и распространить памятки среди обучающихся и их родителей, разместить в социальных сетях и сайтах образовательных организаций муниципального образования Славянский район.

Начальник управления образования

Е.А. Щурова

Ручкина Виктория Сергеевна  
+7 (918) 389-49-00



# Расскажи мне про ковид

## Ты можешь сразиться с вирусом!

- **Мой руки** перед едой, после туалета и вернувшись с улицы. Когда моешь руки, пой свою любимую песенку.
- Во время кашля и чихания **прикрывай рот** локтем.
- **Помогай своей семье** с домашними делами.
- Попроси взрослого, которому ты доверяешь, **ответить на твои вопросы**, поделись с ним своими переживаниями.
- **Старайся не трогать лицо** грязными руками, никого не обнимать и не целовать
- Если почувствуешь себя плохо, не переживай, расскажи об этом взрослому, **отдохни несколько дней**. Это поможет тебе снова почувствовать себя здоровым!



## Что такое COVID-19?

- Это новый **микроб**, все называют его коронавирусом
- Он **заражает** людей как вирус гриппа
- Больше всего он любит путешествовать от человека к человеку в мельчайших **каплях**, которые образуются, когда люди говорят, чихают и кашляют
- Иногда во время путешествий он делает **остановки** на телефонах и дверных ручках
- Вирус очень **не любит мыло**, поэтому, когда ты моешь руки, он обижается и убегает

**Если каждый сделает всё возможное, чтобы оставаться здоровым, то окружающие тоже будут здоровыми!**



# О ЗНАЧЕНИИ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПРОЦЕДУР В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ **КОРОНАВИРУСА**

## Методика мытья рук

1. Снимите украшения, закатайте рукава.
2. Смочите руки в теплой воде.
3. Тщательно намыльте руки.
4. Промойте их с тыльной стороны.
5. Промойте места между пальцами.
6. Отдельно промойте большие пальцы.
7. Промойте складки и кожу под ногтями.
8. Растирайте центр ладоней.
9. Обильно ополосните.
10. Просушите руки полотенцем.



## КОГДА МЫТЬ РУКИ

### ДО:

- Приготовления еды
- Приема пищи
- Надевания контактных линз и нанесения макияжа
- Прикосновения к области инфекции кожи, ранам и другим поврежденным кожным покровам
- Проведения манипуляций медицинского характера

### ПОСЛЕ:

- Приготовления еды
- Обработки загрязненного белья
- Ухода за больными
- Уборки и работы по дому и в саду
- Кашля, чихания или рвоты
- Контакта с домашними и любыми другими животными
- Работы, учебы, пребывания на открытом воздухе и в общественных помещениях
- Занятий спортом
- Прикосновения к области инфекции кожи и кожных ран
- Посещения туалета
- Контакта с деньгами
- Работы за компьютером и другой оргтехникой
- Поездки в общественном транспорте



# КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ +



## ВАЖНО

Медицинская маска не может обеспечить полной защиты от заболевания. Чтобы не заразиться, нужно соблюдать и другие профилактические меры.

1

Закрепите маску так, чтобы она плотно **закрывала рот**, нос и подбородок.

2

Использованную маску необходимо **сразу выбросить** в мусорное ведро.

3

Не стоит носить маску **на свежем воздухе**.

4

После ухода за больным маску надо снять и сразу выбросить; **не надевайте её повторно**.

5

Снимать маску следует **за ушные петельки**. Если затронули поверхность, тщательно вымойте руки с мылом.

6

Если маска **стала сырой**, её надо немедленно сменить на новую и сухую.

7

Меняйте маску **каждые 2 часа**.

8

Надевать маску нужно **цветной стороной наружу**.

9

**Не кладите** использованную маску в карман или сумку.

## ГДЕ НАДО НАДЕВАТЬ МАСКУ

При общении с людьми, у которых кашель, чихание или насморк.

В местах массового скопления людей (в помещении или общественном транспорте).

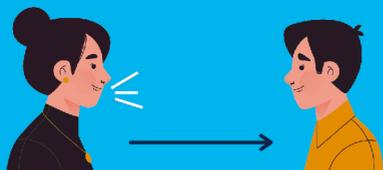
При уходе за больным.



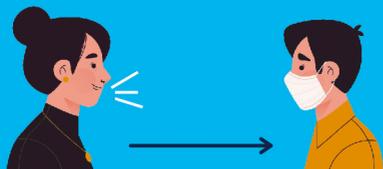
# ВЕРОЯТНОСТЬ ПЕРЕДАЧИ ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫХ ИНФЕКЦИЙ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ МАСОК

НОСИТЕЛЬ  
ИНФЕКЦИИ

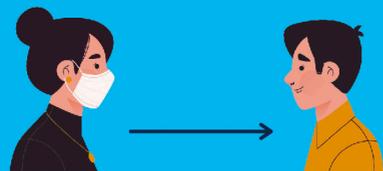
ЗДОРОВЫЙ  
ЧЕЛОВЕК



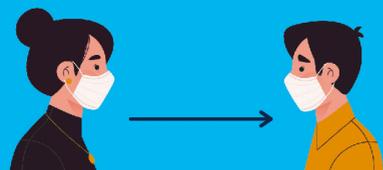
**90%** РИСК  
ПЕРЕДАЧИ



**30%** РИСК  
ПЕРЕДАЧИ



**5%** РИСК  
ПЕРЕДАЧИ



**1,5%** РИСК  
ПЕРЕДАЧИ



**0%** РИСК  
ПЕРЕДАЧИ

**1,5 м**





# ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ В ШКОЛЕ: 8 ШАГОВ К ЗДОРОВЬЮ ШКОЛЬНИКА

## Перед выходом в школу проверь в портфеле наличие антисептических салфеток

Антисептические салфетки используй для обработки рук по приходу в школу, а также по мере необходимости (после того как высморкал нос, покашлял или чихнул). Протирай салфеткой рабочее место перед началом уроков, если пользуешься компьютерной техникой, протирай мышку и клавиатуру.



## Учись прикрывать нос при чихании и кашле

При чихании и кашле прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками или локтевым сгибом руки. Береги здоровье окружающих людей.



## Обрати особое внимание на подбор одежды

Помни про значимость комфортного теплоощущения, не перегревайся и не переохлаждайся. В школе надевай сменную обувь.



## Что делать на переменах

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



## Ежедневно измеряй температуру тела

При входе в школу проходи через специально оборудованный фильтр, где взрослые с помощью бесконтактного термометра измерят тебе температуру тела. Если она будет выше 37,0 С, тебе окажут медицинскую помощь.



## Питайся рационально

Помни, что горячее и здоровое питание в школе – залог хорошего самочувствия, гармоничного роста и развития, стойкого иммунитета и отличного настроения. Перед едой не забывай мыть руки. Съедай всё, не оставляй в тарелке столь нужные для организма витамины и микроэлементы.



## Занимайся в одном кабинете, закрепленном за классом

Помни, что в период пандемии все занятия, за исключением физики, химии, трудового обучения, физической культуры, иностранного языка и информатики, проходят в специально закрепленном за каждым классом кабинете, это одна из значимых мер профилактики.



## Правильно и регулярно мой руки

Руки намыливай и мой под теплой проточной водой после каждого посещения туалета, перед и после еды, после занятий физкультурой. Тщательно вымывай ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей. Ополаскивай руки. Суммарно время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд.

