

Роспотребнадзор информирует о правилах, которые помогут снизить риски заболевания гриппом и ОРВИ в школе

12.09.2025 г.

Сентябрь – начало сезона простуд и ОРВИ. Закончились каникулы, дети вернулись в школу, начали тесно общаться друг с другом. Ухудшается погода, сокращается световой день. Все это может вызвать стресс, ослабляющий здоровье. Поэтому профилактика вирусных заболеваний и простуды, а именно - защита организма и укрепление иммунитета, – главное правило тех, кто хочет быть здоров.

Защита:

Значительно уменьшают вероятность попадания вирусов в организм простые правила гигиены. Помните о необходимости мытья рук - после улицы, поездок на общественном транспорте, посещения мест общего пользования и перед едой. Вирусы и микробы остаются и после контакта с ручками дверей, кнопками лифтов, лестничными перилами, выключателями, мобильными телефонами. Время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд. Если нет возможности использовать мыло, то на пользу придут антисептики и влажные салфетки.

Важно не касаться грязными руками лица, глаз, носа, рта. Контакт со слизистой – это кратчайший способ подцепить болезнь. Желательно трижды в день - утром, днем и вечером - промывать нос солевыми раствором и полоскать горло. Эта процедура увлажняет слизистую, стимулирует ее обновление и удаляет вирусы и бактерии.

В период роста заболеваемости ОРВИ при посещении мест массового скопления людей и в поездках на общественном транспорте пользуйтесь защитными масками.

Школа – это место, в котором девять месяцев в году дети проводят значительную часть своего времени. В перерывах между уроками, в отсутствии учеников, в классе необходимо проводить проветривание. Оно уменьшает концентрацию скопившихся вредных микроорганизмов в воздухе. Ответственно следует подойти к выбору школьной одежды. Она должна быть удобной, изготовленной из натуральных тканей и соответствующей температурному режиму. Не забывайте про сменную обувь. В ней ребенок не только будет чувствовать себя комфортно, но и поможет поддержанию чистоты в классе.

Укрепление иммунитета:

Правильное питание – основа здоровья ребенка. Растущему организму необходимы витамины и минералы, свежие овощи и фрукты, мясо и рыба, яйца и молочные продукты. Горячее питание в школе – это гарантия хорошего самочувствия, гармоничного роста и стойкого иммунитета. А вот фастфуд, сладкие и жирные блюда стоит ограничить.

Зарядка, прогулки на свежем воздухе, занятия спортом помогут сохранить в здоровом теле здоровый дух. Следите за соблюдением режима сна и бодрствования. Основным и самым надёжным способом защиты от гриппа является вакцинация. Она проводится ежегодно до начала эпидемического подъёма заболеваемости. Своевременная вакцинация минимизирует риски заболевания. При первых признаках заболевания - головной боли, насморке и кашле - лучше остаться дома, даже если температура тела не превышает +37°C. Покой и своевременное пресечение первых симптомов болезни значительно увеличивает вероятность того, что она пройдет легко и за более короткий срок. А также, оставшись дома, вы не заразите других.