

# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: «РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ COVID-19 В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ В ПЕРИОД УЧЕБНОГО ГОДА»

(все мероприятия выполняют взрослые и дети  
– укрепляем общую устойчивость организма к возбудителю)

## Ключевые 12 правил, которые должен знать каждый ребенок и каждый родитель

### 1) Измеряем температуру тела.

Температуру измеряем утром (сразу после пробуждения) и вечером (перед сном), результаты записываем в дневник каждого члена семьи, в случае повышенной температуры – вызываем врача.



### 2) Начинаем утро с зарядки (лучше всей семьей).

В комплекс утренней гимнастики включаем упражнения на дыхание: 1. Руки - на пояс, слегка приседаем – вдох, выпрямляемся – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее (повтор 3-4 раза); 2. Руки на пояс, на каждом выдохе слегка сжимаем грудную клетку, на каждом медленном ослабляем сжатие (повтор 6-10 раз).



### 3) Выполняем закаливающие мероприятия - контрастный душ, обливания, обтирания.

Соблюдаем основные принципы закаливания (постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей и самочувствия). Для достижения положительного результата - закаливание проводим с улыбкой и без отрицательных эмоций.



### 4) Регулярно проветриваем помещение.

В теплое время года – 1 раз в час по 3-7 мин, в холодное – 1 раз в 1,5 часа 1-2 мин. Наибольшей эффективностью обладает сквозное проветривание. Проводим сквозное проветривание при отсутствии детей и пожилых людей в помещении.



### 5) Выделяем время для ежедневных прогулок.

На прогулке активно двигаемся, играем в подвижные и познавательные игры, просто гуляем, при подготовке к прогулке обращаем внимание на правильный подбор одежды.



6) Многие растения обладают выраженной фитонцидной активностью (хлорофитум, фикус, герань) – установите их в комнатах и расскажите ребенку об их полезных свойствах, фотосинтезе и роли в круговороте кислорода в природе, снижении микробной обсемененности воздуха.



7) Регулярно обрабатываем поверхности наибольшего контакта и скопления микроорганизмов - экран смартфона, клавиатуру, мышь, школьный портфель обрабатываем антисептическими салфетками.



### 8) Учимся правильно прикрывать нос при чихании.

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



9) Ежедневно проводим влажную уборку с добавлением дезинфектантов – знакомимся с инструкцией по применению дезинфектанта, моем пол, протираем панели, поверхности мебели, дверные ручки, пылесосим, не допускаем скопления пыли.



### 10) Не забываем, что питание всех членов семьи должно быть здоровым.

Исключаем из питания продукты с повышенным содержанием жира, соли и сахара. Уделяем особое внимание продуктам источникам витаминов и микроэлементов, клетчатки. Насыщаем меню фруктами и овощами, отдаем приоритет продуктам, выращенным в регионе проживания, а также обогащенным витаминами и микроэлементами, содержащим бифидо- и лактобактерии.

При дефиците в меню витаминов и микроэлементов дополняем питание биологически активными добавками к пище. Обеспечиваем рациональное распределение калорийности суточного рациона по приемам пищи (завтрак – 20-25%, обед 30-35%, полдник 10-15%, ужин 25-30%).

### 11) Рационально организуем условия для выполнения ребенком домашних заданий.

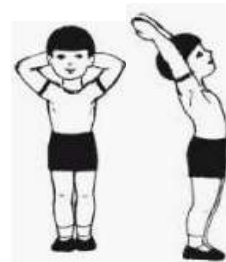
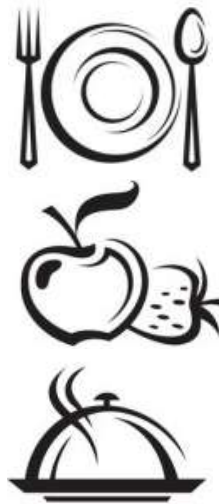
При выполнении домашних заданий через каждые 30 минут делаем динамические паузы и физкультминутки для снятия статического напряжения с мышц, переключения внимания и профилактики переутомления. Выполняем упражнения на расслабление мышц спины и шеи, гимнастику для глаз.

### 12) Правильно и регулярно моем руки.

Руки моем и моем под теплой проточной водой ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, ополаскиваем руки, суммарно время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд, обрабатываем антисептиком.

Руки моем после каждого посещения туалета, после того как высморкали нос, покашлиляли или чихнули, перед едой, во время и после приготовления пищи, после возвращения с улицы – обрабатываем руки антисептическим салфетками.

При отсутствии возможности помыть руки – пользуемся влажными антисептическими салфетками и антисептиками (в общественном транспорте, после контакта с деньгами).



**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!  
РОСПОТРЕБНАДЗОР НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ!**