



За 41 неделю (с 6 по 12 октября) в Республике Алтай зарегистрировано 895 случаев ОРВИ, в том числе 315 - среди детей до 14 лет. Заболеваемость ниже уровня эпидемиологического порога. Госпитализированы с признаками ОРВИ за неделю 21 человека.

Заболеваемость острыми респираторными вирусными инфекциями в настоящее время обусловлена вирусами не гриппозной этиологии (преимущественно риновирусами, коронавирусами, РС-вирусами и пр.), вирусы гриппа не регистрируются.

Наиболее эффективная мера защиты от гриппа – прививка! Прививку нужно сделать за несколько недель до эпидемического сезона заболеваемости, чтобы сформировался иммунитет к заболеванию.

К настоящему времени в Республике Алтай привито против гриппа более 59,5 тысяч жителей или 28% всего населения региона.

Управление Роспотребнадзора по Республике Алтай напоминает о простых правилах, которые помогут снизить риски заболевания ребенка гриппом и ОРВИ в школе.

**Для родителей:**

- Положите ребенку в школьный рюкзак антисептические салфетки. Их можно использовать для обработки рук после того, как ребенок пришел в школу, а также по мере необходимости, когда он высморкал нос, покашлял или чихнул.
- Обратите внимание на одежду ребенка. В одежде для школы, прежде всего, должно быть комфортно. Она не должна стеснять движения, быть слишком теплой или слишком легкой. Одевайте ребенка по погоде. При выборе одежды для детей и подростков отдавайте предпочтение натуральным тканям – хлопок, шерсть, лен.
- Не забывайте про сменную обувь. Это помогает поддерживать чистоту в классе. Кроме того, в легкой сменой обуви ребенок будет чувствовать себя комфортнее, чем в теплой уличной.
- Внимательно следите за самочувствием ребенка. При повышении температуры следует остаться дома и вызвать врача.
- Научите ребенка правильно прикрывать нос и рот при чихании. При чихании и кашле необходимо прикрывать нос и рот одноразовыми салфетками, носовым платком или локтевым сгибом руки.
- Напомните детям о важности мытья рук – особенно перед едой, после посещения туалета, после занятий физкультурой, при возвращении с улицы.
- Объясните ребенку, как правильно мыть руки. Время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд. Их нужно хорошо намыливать – ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, тщательно ополаскивать теплой проточной водой и просушивать бумажным полотенцем или салфеткой. Также можно пользоваться сушилкой для рук.
- Правильное питание – основа здоровья ребенка. Помните, что горячее питание в школе – залог хорошего самочувствия, гармоничного роста и развития, стойкого иммунитета и отличного настроения вашего ребенка.

### **Для педагогов:**

- В перерывах между уроками, когда в классе нет детей, необходимо организовать сквозное проветривание. Помните, что недостаток свежего воздуха ухудшает самочувствие и снижает устойчивость организма к вирусам и бактериям.
- Предложите детям делать физкультминутки во время урока. Физкультминутки можно делать через 25-30 минут после начала урока, чтобы размять мышцы рук, плечевого пояса, туловища, сделать упражнения на дыхание, гимнастику для глаз и просто улыбнуться друг другу. Такие небольшие перерывы помогут детям чувствовать себя лучше, сохранить высокую работоспособность, а значит и успешно освоить материал урока.

### **Будьте здоровы!**