

**Экспертно-консультативный совет родительской общественности при
Департаменте образования и науки города Москвы**

**Правила гигиены
в изменившихся условиях**



**ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ**

Воспитание – основа соблюдения правил

Гигиенические навыки у детей воспитываются с самых ранних лет.

Поддержание:

чистоты кожи и волос

гигиены полости рта

привычки к проведению утренней зарядки

соблюдения чистоты и аккуратности в одежде

порядка в комнате

порядка на рабочем месте

порядка в шкафах с книгами, игрушками, в

портфеле, индивидуальном шкафчике

Это основные гигиенические навыки, которые должны быть сформированы в процессе



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Воспитание – основа соблюдения правил

В дальнейшем, эти навыки закрепляются у детей в устойчивые гигиенические привычки и аккуратность в течение всей жизни во всем.

Создание такой «гигиенической детерминанты» в сознании ребенка, глубоко укоренившейся в психике и воспринимаемой как насущная необходимость, является лучшей защитой его от многих заболеваний.



Взрослые – пример соблюдения правил

В настоящее время, в связи со сложной эпидемиологической обстановкой, правила гигиены стали особенно актуальны!

Помните, что соблюдение взрослыми рекомендаций Роспотребнадзора и ВОЗ дает нам возможность показать детям ПРАВИЛЬНЫЙ пример поведения.



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Основные правила

COVID-19

**ПРАВИЛА
ПРОФИЛАКТИКИ
НОВОЙ
КОРОНАВИРУСНОЙ
ИНФЕКЦИИ**

ЗАЩИТИ СЕБЯ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



Закрывайте рот и нос при чихании и кашле



Антисептиками и мылом с водой обрабатывайте руки и поверхности



Щеки, рот и нос закрывайте медицинской маской



Избегайте людных мест и контактов с больными людьми



Только врач может поставить диагноз – вызовите врача, если заболели



Используйте индивидуальные средства личной гигиены

**Не игнорируйте
эти простые
правила!**



**ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ**

Основные правила

COVID-19

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

РОСПОТРЕБНАДЗОР

Единый консультационный центр
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

МЕТОДИКА МЫТЬЯ РУК



1. СНИМИТЕ УКРАШЕНИЯ,
ЗАКАТАЙТЕ РУКАВА



2. СМОЧИТЕ РУКИ
В ТЕПЛОЙ ВОДЕ



3. НАМЫЛЬТЕ РУКИ



4. ПРОМОЙТЕ
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

КОГДА МЫТЬ?

ДО:

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

ПОСЛЕ:

- Приготовления еды
- Обработки загрязненного белья
- После 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

**Мыть руки
необходимо не
менее 30 секунд!**



**ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ**

Основные правила

COVID-19

**МАСКИ – ЭТО СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ
БАРЬЕРНОГО ТИПА**

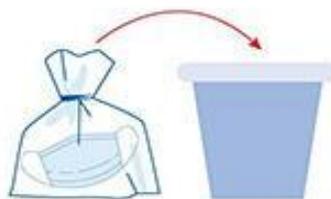
РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

Медицинскую одноразовую маску после однократного использования можно выбросить как обычный бытовой мусор



**2-3
часа**



Многоразовая маска не является медицинским изделием, ее можно использовать повторно только после специальной обработки



**2-3
часа**



ВАЖНО! Маски эффективны только в сочетании с другими методами профилактики (избегание контактов, частое мытье рук, дезинфекция предметов), и потребность в их использовании различна у разных групп людей и в разных ситуациях

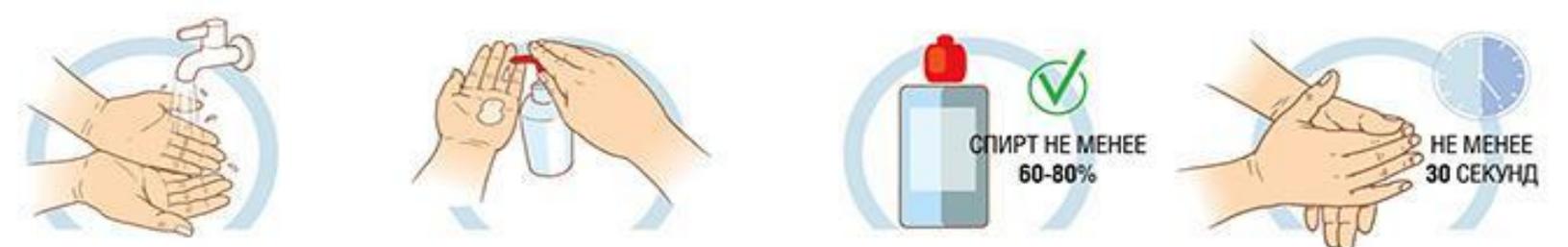
**Маска является
одним из средств
защиты!**



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Основные правила

COVID-19 **КАК ВЫБРАТЬ АНТИСЕПТИК ДЛЯ РУК** **РОСПОТРЕБНАДЗОР**
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА: 8-800-555-49-43



1. ЧАЩЕ МОЙТЕ РУКИ

2. НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ПОМЫТЬ РУКИ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ КОЖНЫЕ АНТИСЕПТИКИ

3. ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СОСТАВ АНТИСЕПТИКА
СПИРТ НЕ МЕНЕЕ 60-80%

4. ВНИМАТЕЛЬНО ЧИТАЙТЕ ИНСТРУКЦИЮ
НЕ МЕНЕЕ 30 СЕКУНД

Провожая ребенка в школу, положите в рюкзак антисептик или антибактериальные салфетки. Если у вас есть договоренность с ребенком по ношению им маски – положите необходимое количество медицинских масок!

Напомните, что маску нужно менять каждые два часа!



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Основные правила

COVID-19

КРЕПКОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ – ОСНОВА ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



Если вы испытываете чувство грусти, стресса, замешательства, страха или досады в кризисной ситуации – это нормально. Вам может стать легче от доверительного общения. Поговорите с друзьями или членами вашей семьи.



Если вам приходится оставаться дома, не забывайте о здоровом образе жизни: правильном питании, режиме сна, физических упражнениях и общении с близкими дома, либо по электронной почте или телефону с родственниками и друзьями.



Не курите и не употребляйте алкоголь или другие психоактивные вещества, чтобы подавить свои эмоции. Если они слишком сильны, обратитесь за медицинской или психологической помощью. Заранее подготовьте план, куда и каким образом вы будете обращаться.



Будьте информированы. Ознакомьтесь с информацией, которая поможет вам лучше определить риски и принять разумные меры предосторожности. Пользуйтесь компетентными источниками проверенной информации, например, веб-сайтом ВОЗ или местного органа общественного здравоохранения.



Если вас или членов вашей семьи беспокоят и тревожат репортажи в СМИ, уделяйте меньше времени их просмотру или прослушиванию.



Обратитесь к своему прошлому опыту преодоления трудных жизненных ситуаций: возможно, некоторые навыки помогут вам совладать с эмоциями в нынешней обстановке вспышки инфекции.

Информация подготовлена на основе материалов ВОЗ

Помните!
**Ваше эмоциональное
состояние передается детям!**

**От вас зависит
благополучие их
физического и психического
здоровья!**

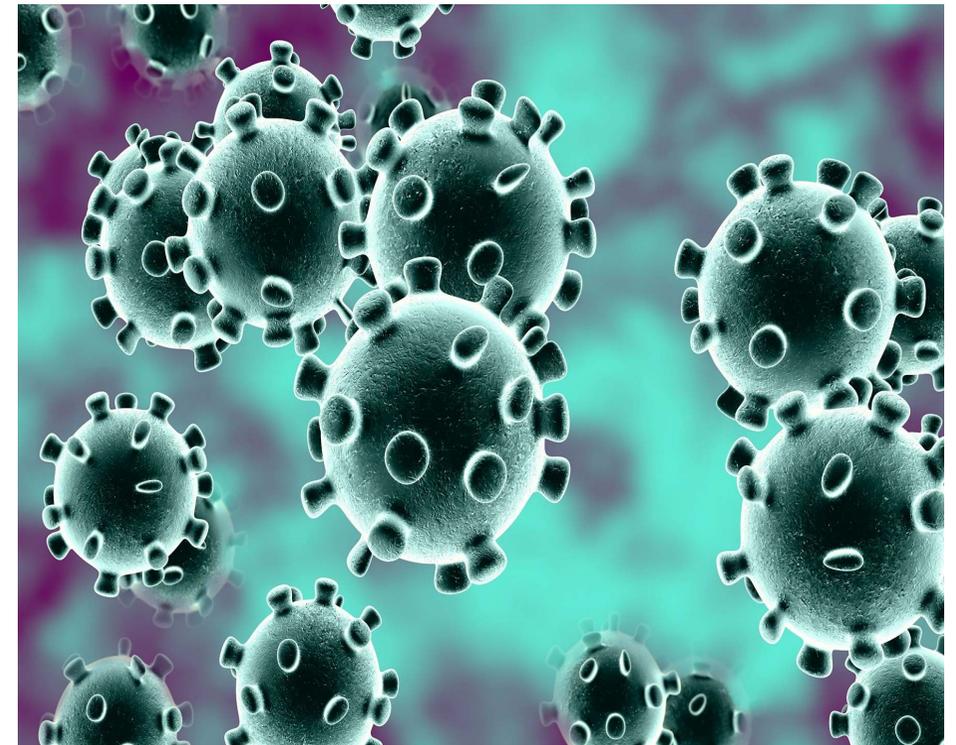


ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Основные правила

Не забывайте напоминать ребенку об общих правилах личной гигиены и безопасности:

- не грызть ручки, карандаши, ногти
- не целоваться
- не делиться едой, не откусывать у других
- не меняться одеждой и другими предметами
- избегать рукопожатий и объятий
- держать дистанцию не менее 1,5 метров
- вовремя менять маску
- пользоваться антисептиком
- дезинфицировать гаджеты
- избегать мест скопления людей



Уважаемые родители, помните!

Приближается сезон гриппа и ОРВИ!

Сохраняется риск заражения коронавирусом!

Наша с вами общая задача - не допустить роста заболеваемости!

Если у вашего ребенка появились симптомы ОРВИ, приводить его в школу не нужно. Оставайтесь дома, вызовите врача.

На входе в школу всем обучающимся обязательно измеряют температуру, проверят на внешние признаки заболевания. Ребенка с признаками не допустят к занятиям.

Дети с подтвержденным ковидом не будут допущены в образовательную организацию.



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Уважаемые родители, помните!

Наше здоровье - в наших руках!



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

**ГОРОДСКОЙ ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ
ПРИ ДЕПАРТАМЕНТЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ г. МОСКВЫ**
www.roditel.educom.ru

Председатель: Мясникова Людмила Александровна
Myasnikovalala@mos.ru Mjasnikowana@yandex.ru

Заместитель председателя: Галузина Ольга Алексеевна
+7 (926) 595-42-32 GaluzinaOA@mail.ru GaluzinaOA@mos.ru

Контакты для обращения:
+7 (963) 670 – 34 – 90 **+7 (495) 123 – 37 – 31**
nebudzavisim@mail.ru

