**Советы педагогам, родителям и учащимся**

**по профилактике ОРВИ и гриппа**

С целью обеспечения сезонной профилактики ОРВИ и гриппа необходимо соблюдать **ПРАВИЛА:**

**№1. Часто и тщательно МОЙТЕ С МЫЛОМ РУКИ, обязательно по возвращении с улицы, из школы, перед едой! НЕЛЬЗЯ ТРОГАТЬ немытыми руками лицо, нос, губы!**

**ПОМНИТЕ!!!** *Огромная часть микробов передается руками через предметы общего пользования - перила в транспорте, продукты в супермаркетах, денежные банкноты, телефоны, клавиатура, поверхности столов, дверные ручки и др.) Носите с собой влажные салфетки, если в школе нет возможности часто МЫТЬ РУКИ!*

**№2. В школе на переменах и дома периодически ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЯ, протирайте поверхности влажной тряпкой (в классах – поверхности столов, клавиатур)!**

**№3. ИЗБЕГАЙТЕ ОБЩЕНИЯ С ЗАБОЛЕВШИМИ ЛЮДЬМИ,** заражение возможно в процессе разговора на близком расстоянии и через рукопожатие. **Если в вашем окружении есть заболевшие люди, необходимо НОСИТЬ МАРЛЕВУЮ МАСКУ.**

**№4. НЕ ДОПУСКАЙТЕ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ!** не выбегайте раздетыми на улицу во время перемены, легкая простуда может ослабить иммунитет и спровоцировать заражение вирусом гриппа!

**Но если вы все-таки заболели, у вас болит голова, поднялась температура и появился кашель:**

**№1. Посещение школьных занятий следует отменить!**

**№2. Надо вызвать врача!**

**№3. Нельзя заниматься самолечением!**

**№4. Во время кашля и чихания надо прикрывать рот и нос одноразовыми платками, или чихать в рукав, чтобы НЕ РАСПРОСТРАНЯТЬ ИНФЕКЦИЮ!**

**ЭТО НАДО ЗНАТЬ!!! Индивидуальная защита каждого поможет остановить распространение вируса среди всего населения!**