

20 ноября 2024 года в целях профилактики различных заболеваний социальным педагогом и советником директора по воспитанию были проведены беседы. Детям рассказали о симптомах гриппа, коронавирусной и других острых респираторных вирусных инфекций, путях и факторах передачи.

Основной акцент был сделан на мерах профилактики:

1. Следуйте правилам гигиены: мойте руки или пользуйтесь спиртовыми гелями, спреями и антисептическими салфетками.
2. Не трогайте лицо грязными руками.
3. Если вы носите маску, меняйте ее каждый час (максимум — каждые два часа).
4. Находясь в общественных местах, максимально сократите прикосновения к посторонним предметам и поверхностям.
5. Избегайте приветственных рукопожатий.
6. Пейте больше жидкости.
7. Придерживайтесь здорового образа жизни (сон, здоровая пища, физическая активность).
8. Свежий воздух — едва ли не важнейший элемент профилактики респираторных заболеваний. Прогулки должны, по возможности, проводиться в любую погоду.
9. Питание должно быть сбалансированным, полноценным. В период эпидемии необходимо ограничить потребление продуктов, содержащих углеводы, и увеличить количество белковых продуктов, а также пищи с клетчаткой.



