

# Чистота залог здоровья школьника: как защитить ребёнка в школе от вирусов

Осенне-зимний период – напряжённая пора как для родителей, так и для школьников. Связано это не только с интенсивностью школьных уроков, но и ослаблением детского иммунитета, а, значит, увеличением количества простудных заболеваний. Эксперты Domestos расскажут, как правильно должна проводиться профилактика гриппа и ОРВИ для школьников.

## Почему велик риск заражения гриппом и ОРВИ в школе?

Школьный класс – закрытое помещение, в котором в течение длительного времени находится большое количество детей. Тесный контакт школьников друг с другом, так или иначе, связан с обменом бактериями. Размножение болезнетворных микроорганизмов и возбудителей различных инфекций в детских коллективах происходит очень быстро, а виной тому как раз отсутствие возможности хорошо проветрить аудиторию и провести гигиеническую уборку во время учебного времени.

Передаваемые из рук в руки канцелярские принадлежности, общие туалетные комнаты, парты, стулья являются местами обитания множества бактерий. Но самая большая концентрация микробов обнаружена именно в воздухе. А в эпидемический сезон заболеваемости гриппом и ОРВИ количество возбудителей увеличивается в два, а то и в три раза.

## Какие меры должна предпринять школа для предотвращения заболеваемости?

Что подразумевается под профилактикой? Это меры, направленные на укрепление иммунитета школьников, а также снижение вероятности заражения простудой. Эта задача, в первую очередь, ложится на администрацию и персонал школы.

Самое главное, что необходимо сделать – повысить устойчивость организма ребёнка к вирусам. При этом нужно исключить или свести к минимуму вероятность распространения эпидемии. Что в этом случае должна предпринять администрация школы?

1. Рассказать школьникам о гриппе и ОРВИ (информационная работа). Правила поведения во время пика заболеваемости разъясняются как учащимся, так и родителям.
2. Объяснить детям, как защитить организм от болезнетворных микробов (элементарные правила гигиены).
3. Осуществить контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм. Эффективные дезинфицирующие средства – гарантия чистоты. Универсальный гель Domestos обеспечит 100% защиту от всех известных микробов, возбудителей инфекций, грибков и спор. Гель подойдёт для уборки унитазов, раковин в санитарных комнатах. В разбавленном виде Domestos может использоваться для мытья полов, обработки парт, стульев, подоконников и др.

Помощь в формировании привычек здорового питания, обеспечение необходимой физической активности, а также нейтрализация риск-факторов – основа профилактических мероприятий.

# Как защитить ребёнка в школе от вирусов: несколько простых правил

Не стоит забывать, что научить и объяснить основные правила гигиены ребёнку должны родители.

Памятка профилактики гриппа и ОРВИ для школьников выглядит следующим образом:

- Чистота – залог здоровья. Именно руки являются переносчиками разнообразных бактерий. Поэтому учим ребенка мыть руки эффективно. Показываем на своём примере как делать это правильно. Мы привыкли уделять время очистке только ладоней, но это далеко не верно. Растирать мылом нужно тыльные поверхности рук, между пальцами, подушечки, под ногтями. Сама процедура должна занимать минимум 20-40 секунд.

- Закаляйся, если хочешь быть здоров! И это действительно так. Чем раньше вы начинаете закалять детей, тем лучше и устойчивее их иммунитет. Что это значит? Обязательные длительные прогулки на свежем воздухе в любую погоду. Главное правило при выборе одежды – не перегреть и не переохладить. Одеваем ребёнка по погоде. Воздушные ванны, купание в природных водоёмах, контрастный душ, соблюдение оптимальных температурных условий в доме, регулярное проветривание и т. д.

А также объясните своему школьнику, что важно соблюдать гигиену учебного места в классе. Положите ему в портфель упаковку антибактериальных салфеток Domestos. Их мощная формула обеспечит глубокое очищение любых поверхностей. Салфетки также пригодятся при посещении туалета.

При обнаружении признаков простуды, оставьте ребёнка дома. Так вы заботитесь и о его здоровье, и о здоровье его одноклассников.

Гигиена, закаливание, правильное и сбалансированное питание, распределение нагрузки и полноценного отдыха – простые правила, благодаря соблюдению которых можно укрепить иммунитет и снизить риск заболевания гриппом и ОРВИ.