

**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 формируются с раннего возраста.

Поддержание:

**чистоты кожи и волос**

**гигиены полости рта**

**привычки к проведению утренней зарядки**

**поддержание аккуратности одежды**

**порядка в комнате**

**порядка на учебном месте**

**порядка в шкафах с книгами, игрушками,**

**одеждой и другими личными вещами**

**порядка в портфеле, индивидуальном шкафчике**

Это основные гигиенические навыки, которые должны быть сформированы в процессе воспитания ребенка.



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 профилактики заболеваний

## COVID-19

**ПРАВИЛА  
ПРОФИЛАКТИКИ  
НОВОЙ  
КОРОНАВИРУСНОЙ  
ИНФЕКЦИИ**

## **ЗАЩИТИ СЕБЯ**

РОСПОТРЕБНАДЗОР

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



**З**акрывайте рот и нос при чихании и кашле



**А**нтисептиками и мылом с водой обрабатывайте руки и поверхности



**Щ**еки, рот и нос закрывайте медицинской маской



**И**збегайте людных мест и контактов с больными людьми



**Т**олько врач может поставить диагноз – вызовите врача, если заболели



**И**спользуйте индивидуальные средства личной гигиены

**Не игнорируйте  
эти простые  
правила!**



ЭКСПЕРТНО-  
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ  
СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ  
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

# Основные правила проведения гигиенических процедур

## 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 ЛАДОНИЙ



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 любимыми 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 использования средств защиты

**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 использования антисептика



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 сохранения здоровья

## 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!**

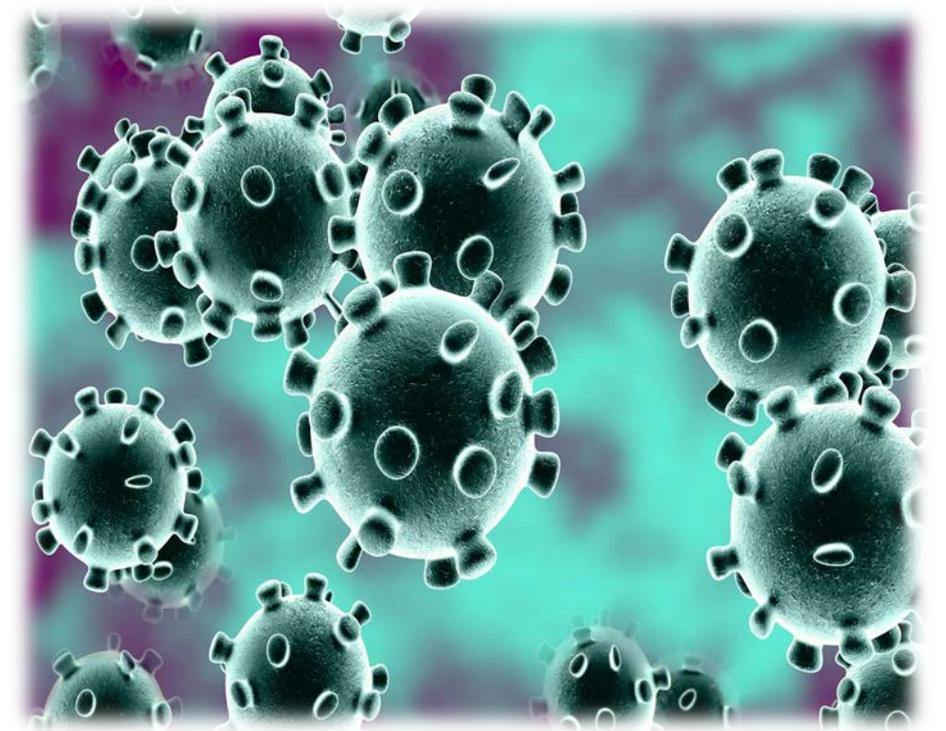


ЭКСПЕРТНО-  
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ  
СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ  
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

# Основные правила безопасного поведения

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 коронавирусной инфекцией!**

**Наша общая задача - не допустить роста заболеваемости среди населения!**

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, оценят развитие внешних признаков заболевания.

Ребенка с признаками заболевания не допустят к занятиям.



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](http://www.roditel.educom.ru)

**Председатель: Мясникова Людмила Александровна**  
[Myasnikovalala@mos.ru](mailto:Myasnikovalala@mos.ru)    [Mjasnikowana@yandex.ru](mailto:Mjasnikowana@yandex.ru)

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

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

