Каждый школьник должен соблюдать следующие правила личной гигиены.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Ежедневно совершать утренний туалет.  2. Тщательно мыть руки перед приемом пищи и после каждого посещения туалета.  3. Не брать в рот посторонние предметы: ручку, карандаш и др.; при чтении книг не слюнявить пальцы.  4. Содержать свое рабочее место в чистоте и порядке.  5. Принимать пищу только в специально отведенных для этого местах (при их наличии) и др. | http://sh90-shalya.edusite.ru/images/p68_ris3.jpg |

  Существует также ряд мер профилактики инфекционных и других видов заболеваний, выполнение которых должно контролироваться учителем и администрацией школы. В этих целях:

• регулярно проветриваются учебные помещения;

• ежедневно проводится влажная уборка классов и коридоров школы;

• проверяется наличие сменной обуви у учеников, особенно в осенний и весенний периоды;

 •проводится противобактериальная обработку туалетов;

 •соблюдается гигиеническая чистота пищеблоков;

 •осуществляться контроль продуктов питания.

Инфекционные заболевания вызываются болезнетворными микроорганизмами, вирусами, грибами и передаются от зараженного человека или животного здоровому. Для возникновения инфекционных болезней необходимо наличие возбудителя, объекта заражения (человек или животное) и факторов передачи инфекции (различные элементы окружающей среды). Возбудители кишечных инфекций: дизентерии, сальмонеллеза, брюшного тифа и др.— распространяются через воду, пищевые продукты, грязные руки, посуду и т. д.; возбудители воздушно-капельных инфекций: гриппа, кори, коклюша, дифтерии и др.— попадают от больного к здоровому через воздух при разговоре, кашле, чиханье; грибковые заболевания кожных покровов передаются,, при непосредственном контакте здоровых с больным человеком или животным. Такие болезни, как возвратный тиф, малярия, энцефалит, бешенство и др., передаются через кровососущих насекомых (вши, комары, клещи, москиты) или при укусе больными животными. Источниками инфекционных болезней в организованных детских коллективах являются больные или носители инфекции (дети или обслуживающий персонал). Для предупреждения возникновения инфекционных заболеваний среди детей и подростков необходимы: своевременное выявление больных и носителей инфекции, изоляция их от здоровых и затем лечение; исключение контакта здоровых с загрязненными предметами (посуда, игрушки и другие предметы обихода); строгое соблюдение санитарно-гигиенического и санитарно-противоэпидемического режима в учреждениях и дома.