

## **Návrat do školních lavic....**

Vážení rodiče,

po více než měsíci se vrací naši nejmenší školáci do lavic. Pokud se i nadále epidemiologická situace bude vyvíjet příznivě, ostatní žáci by je měli brzy následovat.

Dovolíme si Vám předložit několik tipů/doporučení, jak situaci úspěšně zvládnout:

- Ve třídách se bude často větrat, oblékněte tedy děti ve více tenkých vrstvách tak, aby mohly přizpůsobit svůj oděv aktuální teplotě v místnosti. Dobře není ani pocit chladu ani přílišné horko.
- Pro snížení rizika infekce je důležité dodržovat pitný režim, pít častěji v menším množství a ideálně teplé nápoje.
- Poučte své děti, aby si před každým jídlem omyly ruce teplou vodou a mýdlem. K posouzení správné doby mydlení rukou můžete použít jednoduchou pomůcku, mydlím, dokud nedozpívám Happy Birthday to You (Hodně štěstí zdraví).
- V přicházejícím podzimním počasím je vhodné dětem zajistit v jídelníčku dostatek vitamínů, pro prevenci infekce je důležitý především vitamín C a vitamín D.
- Děti, včetně těch nejmenších, musí mít po celou dobu pobytu ve škole roušku. Rouška provlhčená dýcháním již není schopna aktivně bránit nositele. Proto zajistěte dětem dostatečný počet náhradních. Poučte děti o odděleném skladování těch použitých a čistých, ideálně v igelitových uzavíratelných sáčcích. Použité roušky doma vyvařte a vyžehlete. Protože děti v 1. třídě ještě neumí číst, sáčky označte obrázkem, např. prasátkem pro použité, sluníčkem pro ty čisté.
- Dětem vysvětlete, proč je důležité roušku nosit. Jen pokud dítě pochopí její důležitost bude toto dodržovat. Ne vždy bude na blízku dospělá osoba ve funkci dozoru (WC, šatna...).
- Zajistěte dětem denně pobyt venku, zvyšujte imunitu otužováním.

A především...při první známce počínající nemoci, prosím, ponechte dítě doma a kontaktujte svého pediatra. Také při čekání na potomky před školou se neshlukujte a dodržujte rozestupy.

**Krajská hygienická stanice Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě**

Na Bělidle 7, 702 00 Ostrava

Tel: 595 138 111, Fax: 595 138 109

podatelna@khsova.cz, [www.khsova.cz](http://www.khsova.cz), ID datové schránky: w8pai4f



**Krajská hygienická stanice Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě**  
Na Bělidle 7, 702 00 Ostrava  
Tel: 595 138 111, Fax: 595 138 109  
podatelna@khsova.cz, [www.khsova.cz](http://www.khsova.cz), ID datové schránky: w8pai4f