

***Детям и их родителям о  
карантине во время  
коронавируса.***

## Как лучше начать разговор с ребенком о коронавирусе?

*Предложите ребенку поговорить о коронавирусе в свободной и безопасной обстановке. Например, это можно сделать во время совместной игры или занятия рисованием.*

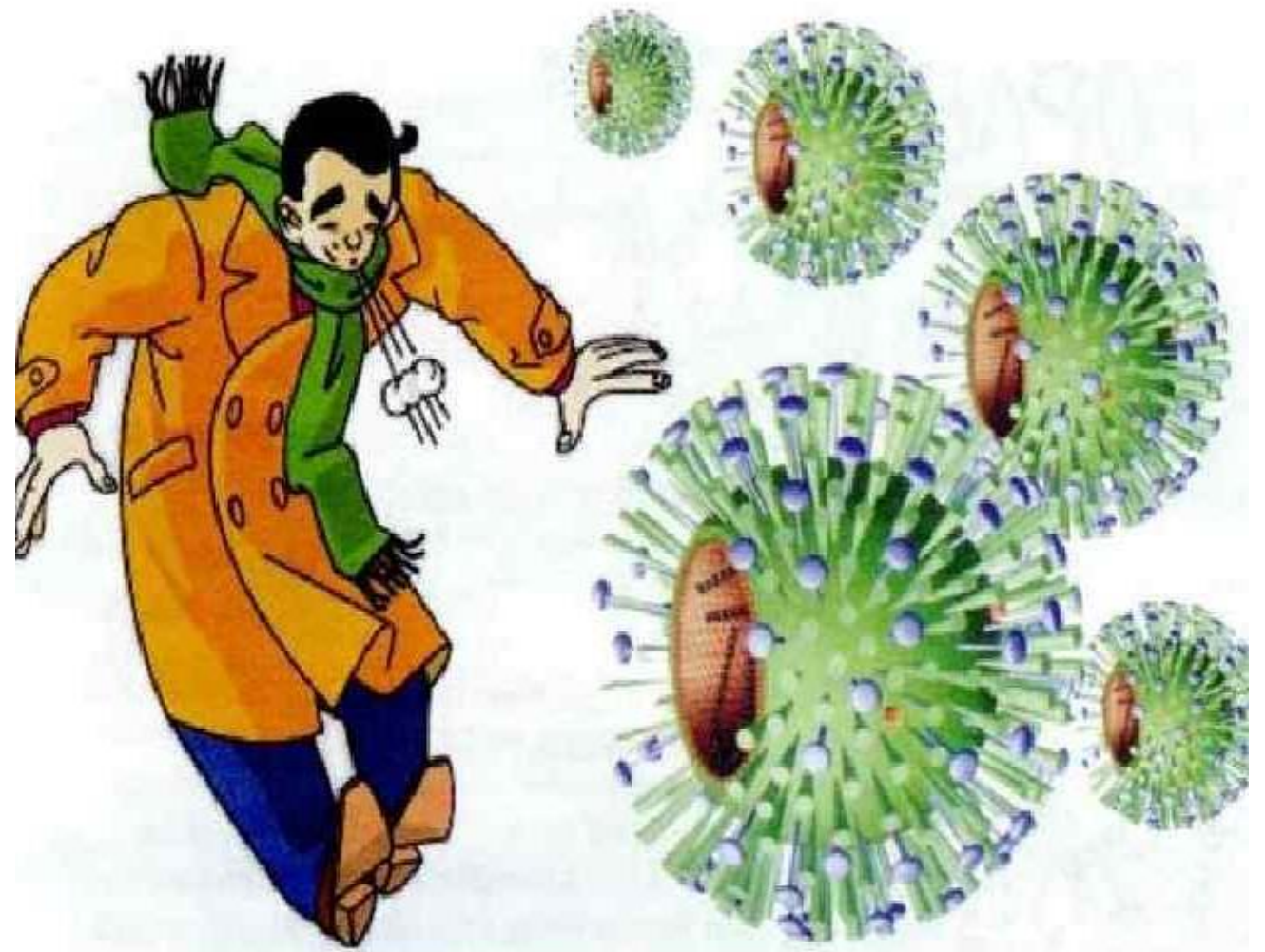
*Для начала можно спросить, что сын или дочь уже знает о коронавирусе. Если ребенок совсем маленький и не слышал о распространении COVID-19, родителю не стоит ему подробно об этом рассказывать. Достаточно будет напомнить чаду о правилах гигиены, не нагнетая тревожное состояние.*



## Если ребенок знает о коронавирусе, как строить беседу?

Если ребенок знает о том, что в мире пандемия, следует рассказать ему правду доступным для него языком. Если не можете ответить на какие-либо вопросы ребенка, не нужно ничего придумывать. Следует вместе с ним поискать ответы в надежных источниках, например, на сайтах ЮНИСЕФ или ВОЗ. Объясните сыну или дочери, что не вся информация в Сети является достоверной, а доверять следует экспертам.

Во время разговора с ребенком следует обращать внимание на его реакции. Если у него появляется чувство беспокойства, не стоит это игнорировать или преуменьшать. Нужно дать понять ребенку, что бояться таких вещей нормально и он может в любое время обратиться к родителям и учителям за помощью или советом. Важно показать ребенку, что его слушают и понимают.

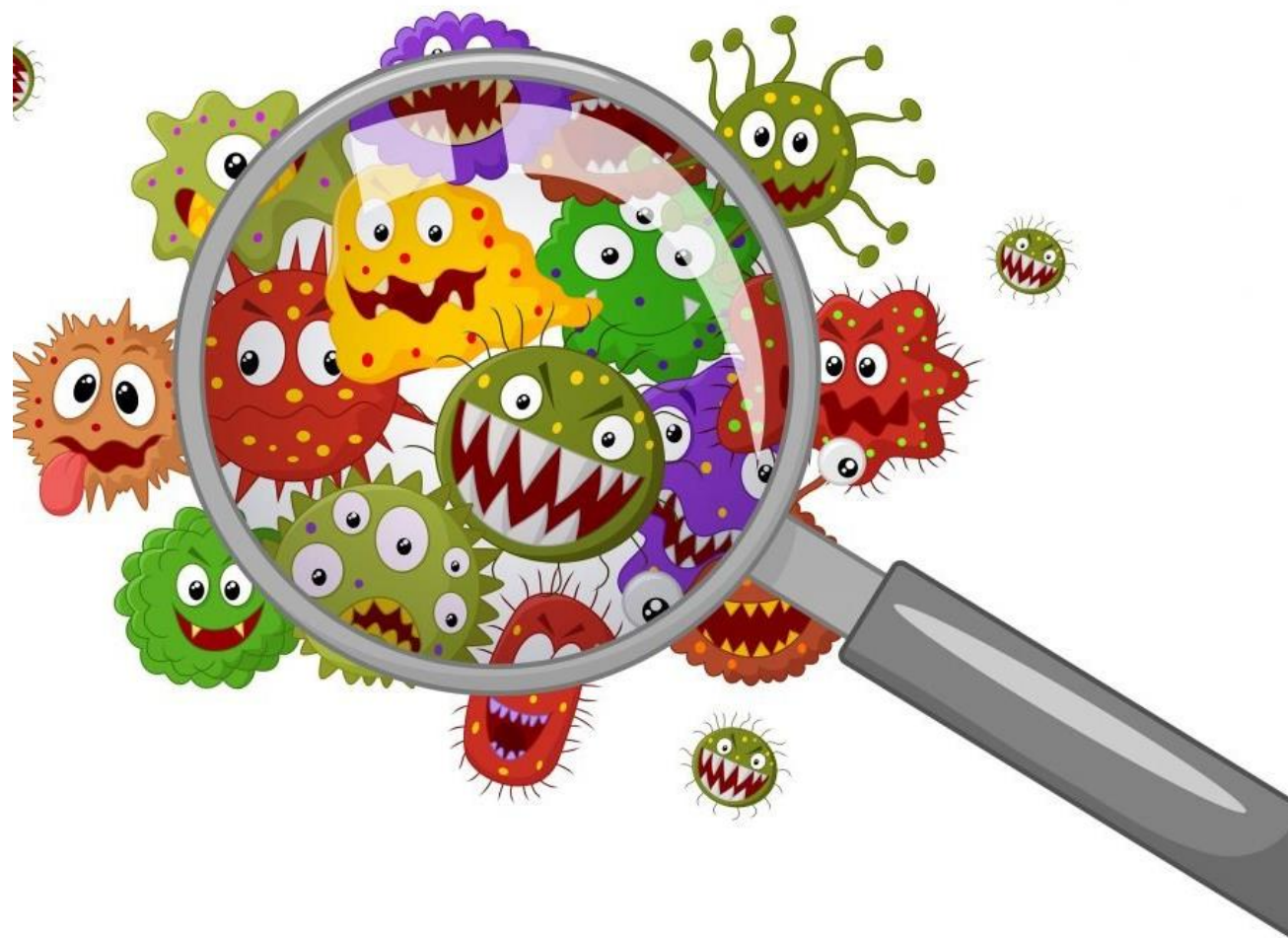


## Что важно объяснить ребенку?

Нужно объяснить ребенку, что он защищен и вряд ли заразится болезнью. Уточните, что большинство людей, у которых есть коронавирус, не болеют очень сильно и выздоравливают, а многие взрослые прилагают усилия, чтобы остановить вспышку. Расскажите ребенку о работе медиков, ученых, волонтеров.

Также детям важно объяснить, что коронавирусом болеют люди разных национальностей, достатка, возраста. Это поможет предотвратить случаи дискриминации, которые возникли в мире на фоне вспышки болезни. Убедитесь, что ваши дети не участвуют в издевательствах над сверстниками и не способствуют этому. Также объясните ребенку, что, если его кто-то обидит, ему следует рассказать об этом родителю или взрослому человеку, которому он доверяет.

Завершая разговор, можно сказать ребенку, что вы всегда готовы выслушать его и прийти на помощь.



## Чему научить ребенка?

*Следует рассказать сыну или дочери об основных мерах профилактики коронавируса. Научите ребенка правильно мыть руки, прикрывать локтем рот во время чихания и кашля. Объясните, что лучше не подходить близко к людям, и попросите обязательно рассказывать взрослым, если он почувствует жар, боль в горле или затрудненное дыхание. Не стоит запугивать ребенка, если он еще маленький, научите его этому в игровой форме.*



## Стоит ли менять распорядок дня ребенка во время карантина?

Эксперты рекомендуют не менять кардинально привычки и образ жизни детей во время карантина, чтобы они не чувствовали, что им грозит опасность. По возможности сохраните их обычный распорядок: время пробуждения, игр, отхода ко сну и т. д. Давайте им возможность играть и отдыхать, как и прежде.

Если ребенок чувствует недомогание, объясните ему, что безопаснее находиться дома или в больнице. Заверьте, что понимаете, как это может быть непросто, страшно или скучно, но соблюдать эти правила важно для его здоровья и благополучия окружающих.



## *Как не показывать ребенку, что обеспокоены сами?*

*Дети могут перенимать чувство тревоги у взрослых, поэтому родителям важно самим оставаться спокойными и уравновешенными. Если вы сами испытываете беспокойство или другие негативные эмоции, найдите время на то, чтобы расслабиться и восстановить душевное равновесие. Не стесняйтесь обращаться за поддержкой к другим членам семьи, друзьям и людям, которым вы доверяете.*



## **Симптомы коронавируса у детей**

*Симптомы коронавируса у детей такие же, как при других распространенных вирусных инфекциях: температура, насморк, чихание, кашель, боль в горле. Может добавиться диарея и рвота.*

**- Проявления COVID-19 у детей и взрослых отличаются?**

*- В отличие от взрослых у детей симптомы могут быть смазанными и не такими явными.*

**- Правда ли, что если начался сильный насморк, то это точно не «корона»?**

*- Серозные выделения не гарантируют отсутствие коронавируса, как и не подтверждают болезнь.*





## Лечение коронавируса у детей

Для лечения коронавируса у детей специальных лекарств не назначают – их попросту нет. Лечение симптоматическое и в целом не отличается от лечения других ОРВИ. Сидите дома, проветривайте квартиру, соблюдайте режим прохладного влажного воздуха. Давайте ребенку много воды, не заставляйте есть. Промывайте нос солевым раствором, полощите горло. При высокой температуре (выше 38,5 градусов) дайте жаропонижающее. Если же появляются опасные симптомы – одышка, мучительный сухой кашель, затрудненное дыхание, тогда требуется интенсивная медицинская помощь и наблюдение в стационаре. Это не обязательно коронавирус – может быть любая вирусная инфекция: грипп, пневмококковая...

# Будьте здоровы!



## Профилактика коронавируса у детей

Вирус передается в основном воздушно-капельным путем и дает о себе знать в течение 14 дней после тесного контакта с инфицированным человеком. Тесный контакт – это значит находиться на расстоянии меньше двух метров друг от друга или же в одной комнате в течение 15 минут. А значит, очень важно избегать людных мест: вместо автобуса пройдите пешком, вместо лифта спуститесь на улицу по лестнице, выходной проведите не в торговом центре, а в парке или в лесу. Побегайте, поиграйте, повеселитесь. Хорошее настроение тоже важно.

- Ребенок должен правильно и полноценно питаться, получать все необходимые микроэлементы, витамины. Весна – период авитаминоза, так что нужен дополнительный прием витаминов.

- Важен режим дня: ребенок должен высыпаться, организм - восстанавливаться, чтобы иммунитет работал и защищал от инфекций.

## Профилактика коронавируса



Избегайте контактов с заболевшими



Пользуйтесь защитной маской



Мойте руки после посещения общественных мест и перед приемом пищи



Высыпайтесь



Проветривайте комнату



Занимайтесь физкультурой

## Главные рекомендации для профилактики коронавируса

1. *Гигиена рук. Мойте руки часто и тщательно, особенно после улицы, туалета, перед едой. Намыливать нужно не меньше 20 секунд.*
2. *Следите, чтобы ребенок не трогал лицо руками. Это беда и взрослых: мы непроизвольно касаемся щек, носа, лба, глаз около 15 раз в час, говорят врачи. Особое внимание к детям, которые любят ковырять в носу и грызть ногти – самое время избавляться от вредных привычек.*
3. *Учите ребенка кашлять и чихать в бумажный платочек и сразу его выбрасывать. Или в локоть, в рукав одежды. Главное – не в ладошку.*
4. *Если поход в магазин, аптеку, поликлинику неизбежен, надевайте маску.*



Намыливаем руки



Промываем между пальцев



Не забываем про тыльную сторону рук



И про ногти



Споласкиваем руки теплой водой



Вытираем насухо



**Мытье рук должно длиться не менее 20 секунд!**

## Соблюдайте чистоту дома

Дома поддерживайте влажность воздуха на уровне 40-60%. Регулярно проветривайте комнаты, делайте влажную уборку. Проводите дезинфекцию дверных ручек, санузла, кухни... Вирус, к слову, долго живет на разных поверхностях, которые окружают нас в быту. Например, на дереве и стекле – до 4 дней, на бумаге и пластике – до 5 дней, на алюминии – до 8 часов, на стали – до 48 часов. Простой рецепт дезинфицирующего раствора: 60-100 мл «Белизны» на 1 л воды. Стирка белья при высокой температуре тоже убивает вирусы.



# Здоровье – наше богатство!

## Компаненты здорового образа жизни



*Здоровое питание и витамины - залог вашего здоровья!*

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**



**МОЕМ ОВОЩИ И ФРУКТЫ**



## Как не испортить зрение за гаджетами во время карантина

Министерство здравоохранения напомнило, что долгое сидение перед гаджетами может ухудшить зрение. Дополнительную нагрузку глаза могут испытывать во время карантина, когда люди практически все время вынуждены находиться дома.

Очень важно отдыхать от использования гаджетов. Оптимальный вариант - 7-10 минут отдыха каждые 45-60 минут активной работы глаз. Главное - не отдыхать от планшета в телефоне и наоборот. Хороший пример отдыха для глаз - это взгляд на предметы, расположенные не менее чем за пять метров от вас, гимнастика и даже просто взгляд в окно на несколько минут. Также следует следить за яркостью экрана и его положением, размером текста и освещенностью помещения.

Размещать экран нужно так, чтобы взгляд будто падал сверху вниз. Это уменьшит нагрузку на мышечный аппарат и позволит лучше увлажнять поверхность глаза.



## Чем занять ребенка дома в карантин?

Для того, чтобы ваш ребенок находился под вашим присмотром, а не сидел целый день за гаджетами, можно придумывать различные совместные занятия. Например: разделите ваш дом на зоны и как то их назовите( магазин, кафе, библиотека, школа и т.п.) В этих зонах выполняйте определенные занятия, совместные игры, рисунки, концерты, просматривайте онлайн выставки, спектакли, читайте книги и даже уроки можно проводить в игровой форме. В том случае если вы находитесь на работе, а ваш ребенок дома один, научите его как и чем можно занять себя в таких зонах дома.





# Занимательные зоны для игр и занятий дома



# Занимательные зоны для игр и занятий дома



# Занимательные зоны для игр и занятий дома



*Берегите себя и близких! Будьте здоровы!*

