

Уважаемые родители, здравствуйте!

Вот в таком формате мы с вами сегодня пообщаемся. И знаете почему.

Вы все помните о рекомендациях на период эпидемии коронавирусной инфекции. Но напомнить некоторые правила безопасности необходимо:

-Перед выходом из квартиры ребёнку по возможности объяснить, что за пределами квартиры нельзя прикасаться руками к лицу и к каким-либо предметам: дверным ручкам, перилам, стенам, кнопкам лифта и др.

-После возвращения домой необходимо обработать руки дезинфицирующим средством или тщательно помыть с мылом.

-Следует помнить, что при достаточной влажности и невысокой температуре коронавирус может сохранять жизнеспособность в течение 3 суток и более.

У некоторых людей, независимо от возраста, вирус может давать лёгкую форму заболевания. Именно такие люди часто становятся источником заболевания.

Сейчас даже взрослому легко почувствовать себя потрясенным от всего того, что вы слышите о коронавирусной болезни. Если ваши дети то же испытывают беспокойство, это тоже объяснимо. Детям бывает трудно понять, что они видят в интернете или по телевизору, или слышат от других людей. Но открытый, поддерживающий разговор с вашими детьми может помочь им понять, и даже принести пользу другим.

1. Обсудите эту тему со своим ребёнком. Узнайте, как много он уже знает, и прислушайтесь к ответу. Если ничего не знают, возможно, не нужно поднимать эту тему. Просто напомните ему о правилах гигиены.

2. Если ребенок в курсе болезни, объясните правду доступным для него языком. Дети имеют право на правдивую информацию о том, что происходит в мире. Следите за его реакцией и будьте чувствительны к его беспокойству.

3. Покажите ребёнку, как защитить себя и своих друзей. Это просто поощрять регулярное мытьё рук. Это не должен быть запугивающий разговор.

4. Вы также можете показать, как прикрывать локтем кашель или чихание. Объяснить, что лучше не подходить слишком близко к людям, у которых есть симптомы, и попросить его рассказать вам, если у него жар, кашель или затрудненное дыхание.

5. Ребёнку меньше смотреть телевизор. Следовать привычному распорядку дня, насколько это возможно. Пусть играет и отдыхает.

6. Если ваш ребенок плохо себя чувствует, объясните, что он должен оставаться дома, потому что это безопаснее для него и его одноклассников. Заверьте его, что вы знаете, что иногда это трудно, грустно, но соблюдение правил поможет обеспечить безопасность всех.

7. Для детей важно знать, что люди помогают друг другу. Объясните на примере волонтеров.

Всем вашим семьям желаю здоровья!

