

Как организовать режим ребенка на период карантина

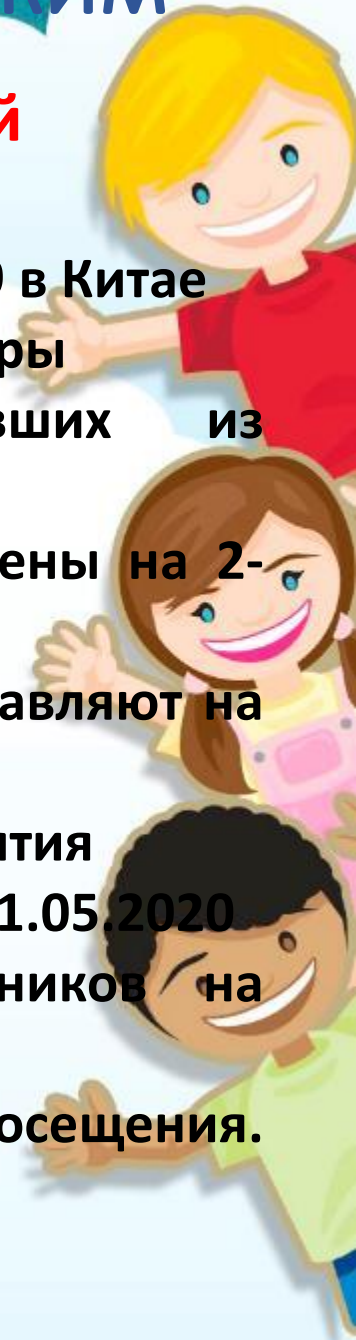
Как сохранить здоровье ребенка



Насколько важен карантинный режим

В России один из самых низких показателей заражения коронавирусом, так как:

- ✓ Россия вовремя отреагировала на появление COVID-19 в Китае
- ✓ На всех пунктах пропуска в РФ установлены тепловизоры
- ✓ Осмотрено более 400000 человек, прибывших из неблагоприятных регионов с очагами вируса
- ✓ Прибывшие из неблагополучных регионов отправлены на 2-недельный карантин
- ✓ Людей с симптомами респираторной инфекции отправляют на карантин. Более 130 карантинных центров
- ✓ Ограничены спортивные и развлекательные мероприятия
- ✓ Ограничен въезд иностранных граждан с 18.01.20 по 01.05.2020
- ✓ Работодателям рекомендовано перевести сотрудников на работу в дистанционном доступе
- ✓ С 16.03.2020 в школах – режим свободного посещения. В ВУЗах – режим дистанционного обучения.
- ✓ С 21.03.2020 по 30.04.2020 школы будут закрыты



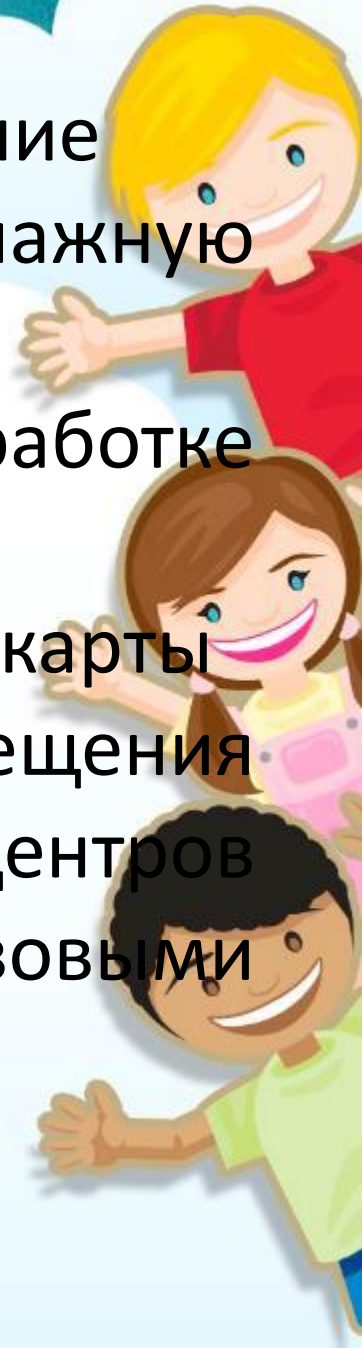
Как выстроить режим дня

- ✓ Старайтесь сохранить привычный для учебного периода режим дня
- ✓ Старайтесь вставать, принимать пищу, гулять и ложиться спать в одно и то же время
- ✓ Отклонение от установленного режима может негативно сказаться на настроении и успеваемости ребенка по завершении карантинного режима
- ✓ Ежедневно уделяйте время учебному процессу!
- ✓ Старайтесь увеличить время прогулок на свежем воздухе, открытых пространствах, в парках



О чем стоит позаботиться дома

- ✓ Старайтесь чаще проветривать помещение
- ✓ Старайтесь ежедневно проводить влажную уборку
- ✓ Не забывайте о регулярной обработке мобильных телефонов и планшетов
- ✓ Не давайте детям купюры/пластиковые карты
- ✓ В случае вынужденного посещения общественного транспорта, торговых центров пользуйтесь масками, одноразовыми салфетками, кожными антисептиками



О чем стоит позаботиться дома

✓ Обязательно мойте руки после посещения улицы, магазина, туалета, перед едой, после контактов с курьерами, соседями и т.д.

Научите ребенка делать это правильно (не менее 20 секунд, тщательно обрабатывая всю поверхность ладоней и пальцев)

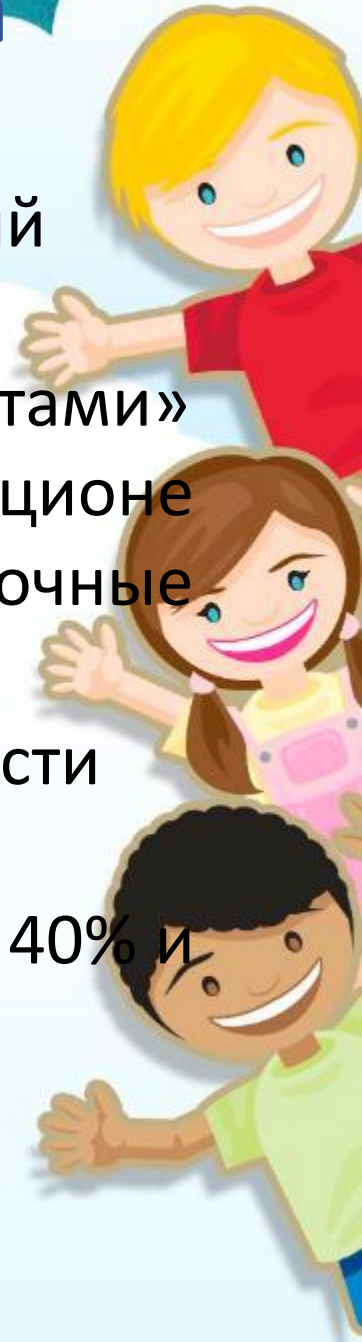
✓ Протирайте руки антибактериальными салфетками/применяйте антибактериальные средства

✓ Старайтесь не прикасаться грязными руками к лицу



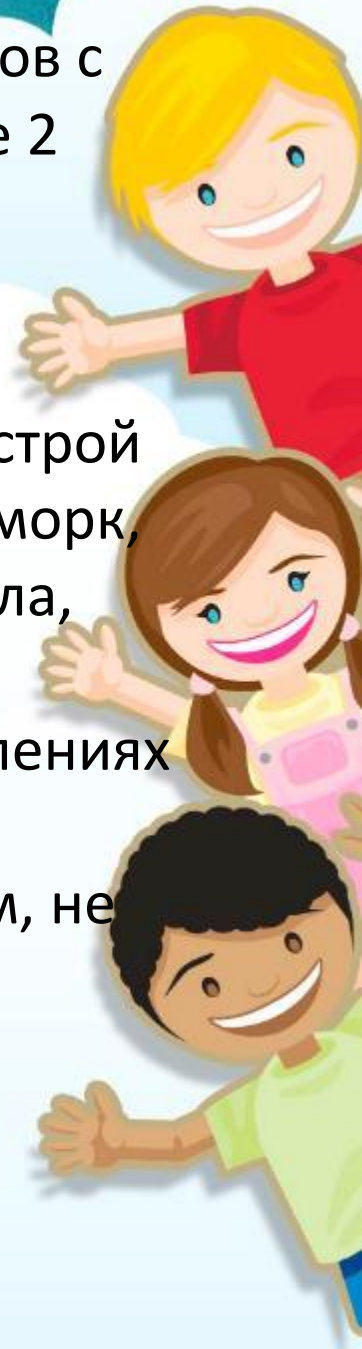
Как сохранить здоровье ребенка

- ✓ Сохраняйте привычный распорядок дня
- ✓ Важен активный двигательный режим, свежий воздух, прогулки
- ✓ Ограничьте время контакта ребенка с «гаджетами»
- ✓ Организуйте ребенку здоровое питание. В рационе обязательно должны присутствовать кисломолочные напитки, свежие фрукты и овощи, мясо.
- ✓ Употребляйте достаточное количество жидкости
- ✓ Следите за микроклиматом в помещении, не допускайте снижения влажности воздуха ниже 40% и повышения температуры выше 23 градусов
- ✓ Рекомендован прием поливитаминов



Как сохранить здоровье ребенка

- X** Не контактируйте с людьми, прибывшими из регионов с очагами коронавирусной инфекции в течение не менее 2 недель
- X** Не давайте детям нарушать карантин и появляться в общественных местах.
- X** Не контактируйте с людьми, имеющими признаки острой инфекции (высокая температура, кашель, чихание, насморк, конъюнктивит, слабость, головная боль, нарушение стула, рвота).
- X** Не посещайте школу даже при минимальных проявлениях инфекции
- X** В случае заболевания не занимайтесь самолечением, не выходите из дома, незамедлительно обратитесь за медицинской помощью



Телефон для вызова скорой помощи: **103**

Горячая линия **+7 (495) 870-45-09**

(ежедневно, с 08:00 до 21:00)

Официальную информацию об
эпидемиологической обстановке
можно узнать на сайте

<https://www.mos.ru/city/projects/covid-19>

Следите за официальной информацией
и будьте здоровы!

