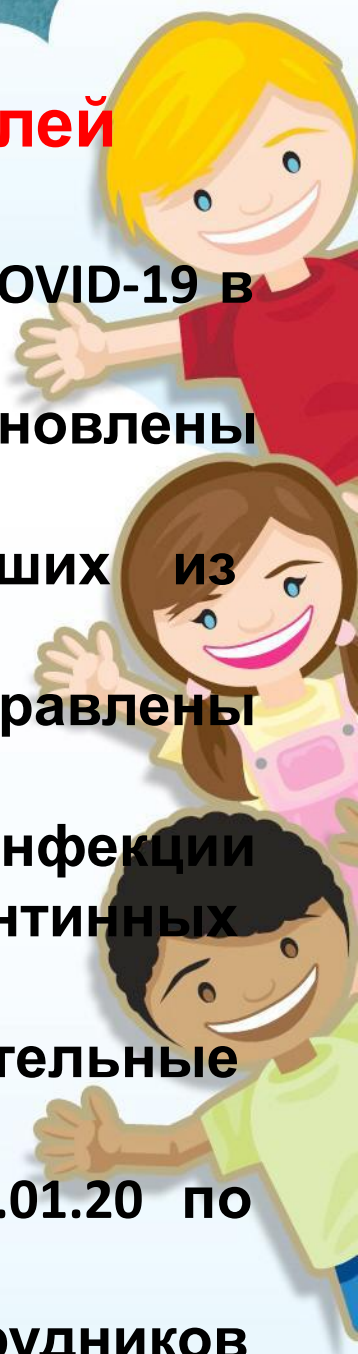
Как организовать режим ребенка на период карантина

Как сохранить здоровье ребенка

Насколько важен карантинный режим

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

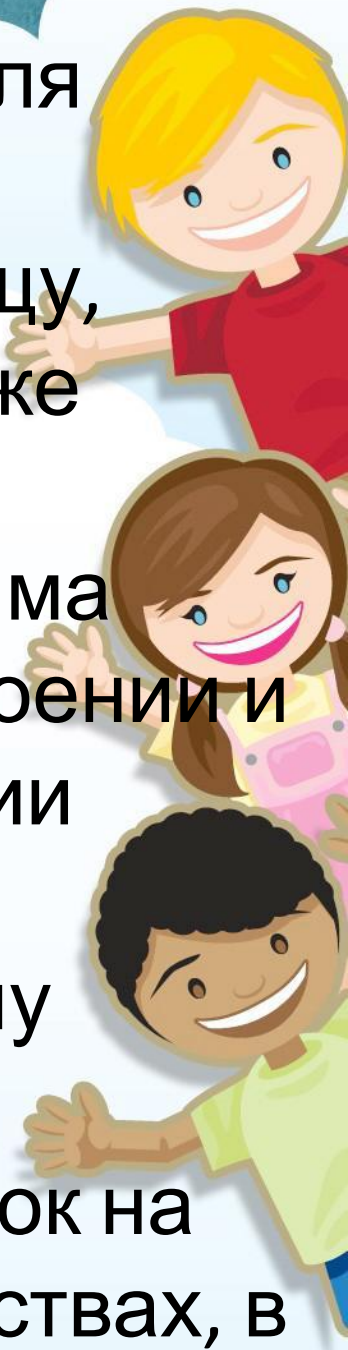
- ✔ Россия вовремя отреагировала на появление COVID-19 в Китае
- ✔ На всех пунктах пропуска в РФ установлены тепловизоры
- ✔ Осмотрено более 400000 человек, прибывших из неблагоприятных регионов с очагами вируса
- ✔ Прибывшие из неблагополучных регионов отправлены на 2-недельный карантин
- ✔ Людей с 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



- С 21 марта по 12 апреля школы будут закрыты, но обучение будет продолжено в дистанционном формате
- Для обучающихся 1-4 классов по запросу родителей организуются дежурные группы численностью до 12 человек
- На входе в школу у детей будет проводиться измерение температуры тела, помещения школ будут регулярно дезинфицироваться
- Ученики продолжат освоение

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



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

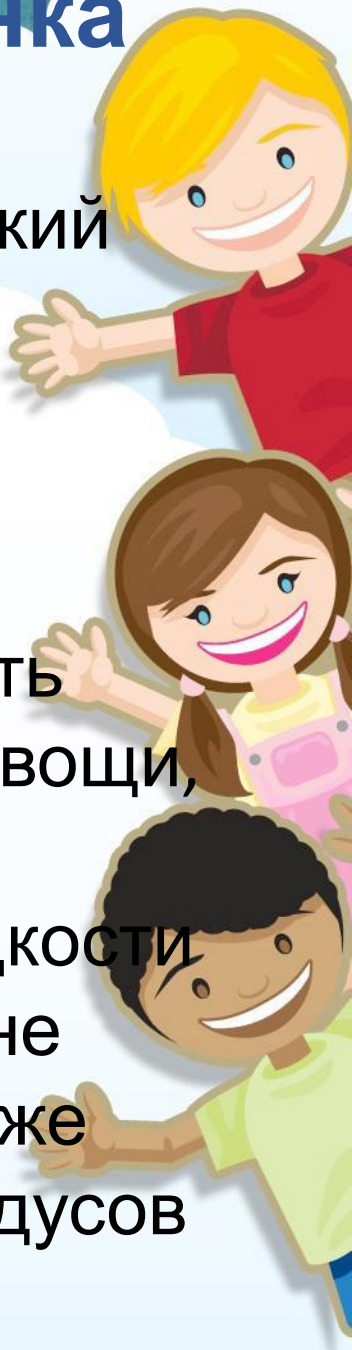
- ✔ Обязательно мойте руки после посещения улицы, магазина, туалета, перед едой, после контактов с курьерами, соседями и т. д.

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,

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!

1-a