



ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

1. Поддерживайте привычный ритм жизни семьи, насколько это возможно, или создавайте новые семейные традиции. Обеспечьте вовлечение детей, в соответствующие возрасту домашние мероприятия, включая мероприятия по их обучению.
2. Насколько это возможно, поощряйте детей продолжать общаться со своими сверстниками. При этом возможно обсуждать такие контакты, как регулярные телефонные или видео-вызовы, другие соответствующие возрасту коммуникации (например, социальные сети) с ограничением времени.
3. Помогите детям найти открытые способы выражения таких чувств как страх и печаль. У каждого ребенка есть свой способ выражения эмоций. Иногда этому способствует творческая деятельность.
4. Во время стресса и кризиса дети обычно больше стремятся к общению с родителями. Обсудите COVID-19 с вашими детьми. Если у ваших детей есть проблемы, то совместное решение этих проблем может облегчить их беспокойство. Дети будут наблюдать за поведением и эмоциями старших.
5. Дети могут реагировать на стресс по-разному. Принимайте реакцию вашего ребенка с пониманием, прислушивайтесь к тому, что его волнует.
6. Объясните детям, что вирус не является фактором этнической или национальной принадлежности, чтобы не провоцировать неприязнь к людям другой национальности, а воспитывать чуткость и сострадание к беде тех, кто пострадал от вируса.
7. Предоставьте детям факты о том, что произошло и что происходит сейчас. Дайте четкую информацию о том, как снизить риск заражения.
8. Расскажите о путях передачи коронавируса:
Заразиться COVID-19 можно от других людей, если они инфицированы вирусом. Заболевание может передаваться от человека к человеку через мелкие капли, выделяемые из носа или рта больного COVID-19 при кашле или чихании. Эти капли попадают на окружающие человека предметы и поверхности, а затем – к глазам, носу или рту. Кроме того, заражение может произойти при вдыхании мелких капель. По этой причине важно держаться на расстоянии от больного человека более 1 метра.
9. Объясните, как избежать заражения: не контактировать с людьми с признаками ОРВИ, не посещать массовые мероприятия, как можно чаще мыть руки с мылом, по возможности не прикасаться к поверхностям в общественных местах, избегать приветственных рукопожатий и объятий, вести здоровый образ жизни. Обратите внимание на то, что необходимо регулярно проветривать помещение и делать влажную уборку.
10. Сведите к минимуму просмотр, чтение или прослушивание новостей, которые могут вызвать излишнюю тревогу. Объясните, что вы сами дадите достоверную информацию, полученную из надежных источников.
11. Если возникли проблемы с членами семьи, обратитесь за информацией к сайту Минздрава России: <https://edu.rosminzdrav.ru/covid-19/>

Самую последнюю информацию о коронавирусной инфекции вы можете найти на сайте ВОЗ: <https://www.who.int/ru/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>