

## Памятка поведения родителей во время вспышки COVID 19



1. Придерживайте привычный ритм жизни семьи, создавайте новые семейные традиции (игры). Обеспечьте вовлечение детей в домашние мероприятия, включая мероприятия по их обучению. Старайтесь максимально использовать игровые формы.

2. Насколько это возможно, поощряйте общение детей со сверстниками через регулярные телефонные или видео-вызовы с ограничением времени.

3. Во время стресса и кризиса дети обычно больше стремятся к общению с родителями. Обсудите COVID-19 с вашими детьми, используя возрастной подход.

4. Если у ваших детей есть проблемы, то они будут наблюдать за поведением и эмоциями взрослых, чтобы получить подсказки, как управлять своими собственными эмоциями в трудный для них период.

5. Помогите детям найти открытые способы выражения таких чувств, как страх и печаль. Участие в творческой деятельности: игра, рисование облегчают этот процесс. Дети чувствуют облегчение, если они могут выразить и передать свои чувства в безопасной и благоприятной обстановке.

6. Дети могут реагировать на стресс по-разному, например, быть более цепкими, тревожными, замкнутыми, злыми или возбужденными, мочиться в постель и т.д. реагируйте на реакцию вашего ребенка с пониманием, прислушивайтесь к тому, что его волнует, одевайте его любовью и вниманием.

7. Воспитывайте чуткость и сострадание к беде тех, кто пострадал от вируса.

8. В простой доступной форме дайте четкую информацию детям о том, как снизить риск заражения этой болезнью

9. Расскажите детям 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 при кашле или чихании. Эти капли попадают на окружающие человека предметы и поверхности. Другие люди могут заразиться в результате прикосновения сначала к таким предметам или поверхностям, а затем – к своим глазам, носу или рту. Кроме того, заражение может произойти при вдыхании мелких капель, которые выделяются при кашле или чихании человека с COVID-19. По этой*

*причине важно держаться от больного человека на расстоянии более 1 метра».*

10. Объясните, как избежать заражения:

- Исключить контакт с людьми, имеющими признаки простуды и ОРВИ (выделение из носа, кашель, чихание и др.);

- Исключить посещение массовых мероприятий (кинотеатры, студии, секции, театры, цирки, филармонии, консерватории, пр.);

- Необходимо чаще мыть руки с мылом;

- По возможности не трогать руками глаза, рот и нос;

- Исключить прикосновение к ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных местах;

- Избегать приветственных рукопожатий, поцелуев и объятий;

- Вести здоровый образ жизни, вовремя ложиться спать и высыпаться, сбалансировано питаться и регулярно делать зарядку;

- Необходимо регулярно проветривать помещение и делать влажную уборку. «превратите эти занятия в забавную игру для всей семьи».

11. Превратите скучный рассказ о путях передачи коронавируса и способах профилактики в игру («Да», «Нет», «Не знаю»), где дети могут двигаться, радоваться успешным ответам и возможности общения с вами.

12. Сведите к минимуму просмотр, чтение или прослушивание новостей, которые могут вызвать тревогу и волнение у ваших детей. Объясните им, что вы сами дадите им достоверную информацию, которую возьмете из надежных источников.

13. Если возникли проблемы с членами семьи, обратитесь за информацией к сайту Минздрава России:

[http://www.rosminzdrav.ru/ministry/covid19?fbclid=IwAR15MPS7YTMrfmRsGkC9yo8KtrOjQTTT\\_tSr-b2GxSUcxXSReXpXnrd6dxY#r2](http://www.rosminzdrav.ru/ministry/covid19?fbclid=IwAR15MPS7YTMrfmRsGkC9yo8KtrOjQTTT_tSr-b2GxSUcxXSReXpXnrd6dxY#r2)

Самую последнюю информацию о коронавирусной инфекции Вы также можете найти на сайте ВОЗ:

<https://www.who.int/ru/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

