

# Здоровье сбережение в период закрытия школы на карантин

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
- ✓ С 25.03.2020 школы будут закрыты



- С 25 марта школы будут закрыты, но обучение будет продолжено в дистанционном формате
- Ученики продолжают освоение школьной программы на дому с помощью различных электронных ресурсов



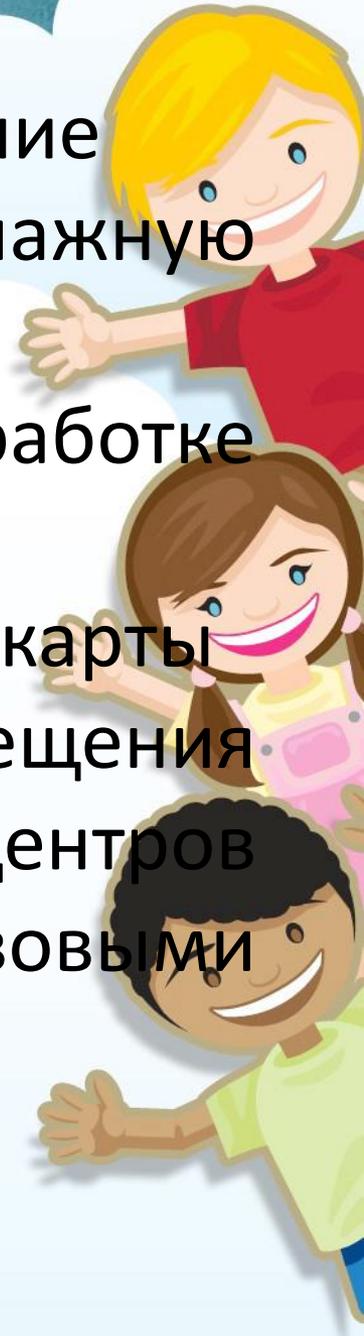
## Как выстроить режим дня

- ✓ 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.

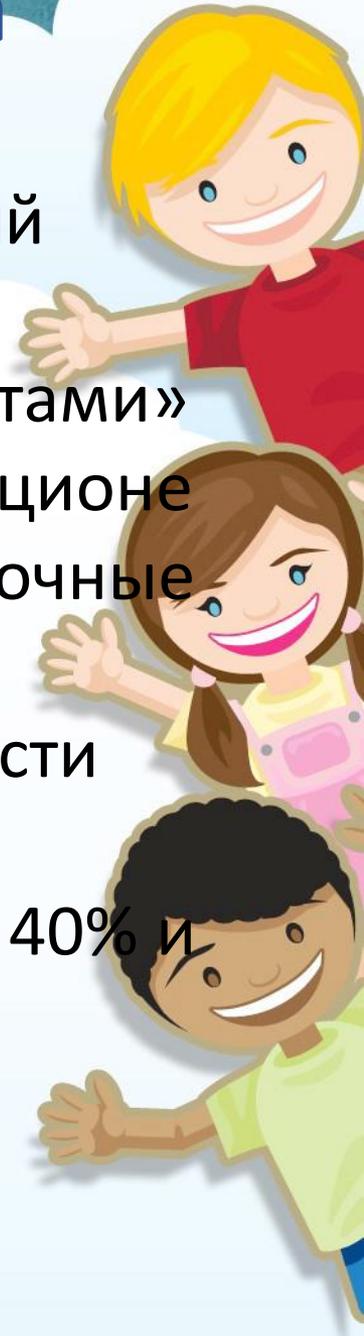
**Научите ребенка делать это правильно (не менее 20 секунд, тщательно обрабатывая всю поверхность ладоней и пальцев)**

- ✓ 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

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



Телефон для вызова скорой помощи: **103**



