

Как организовать режим ребенка на период карантина

Как сохранить здоровье ребенка



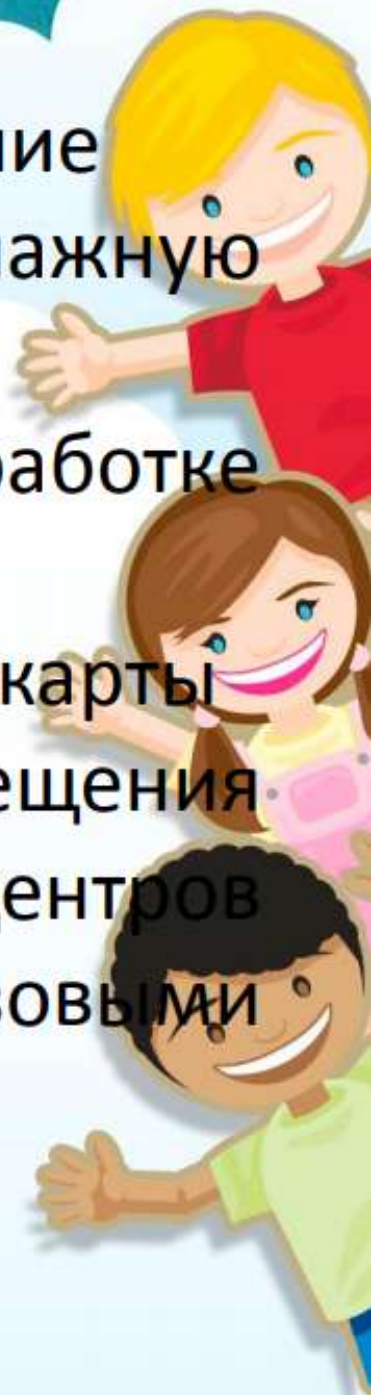
Как выстроить режим дня

- ✓ 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.

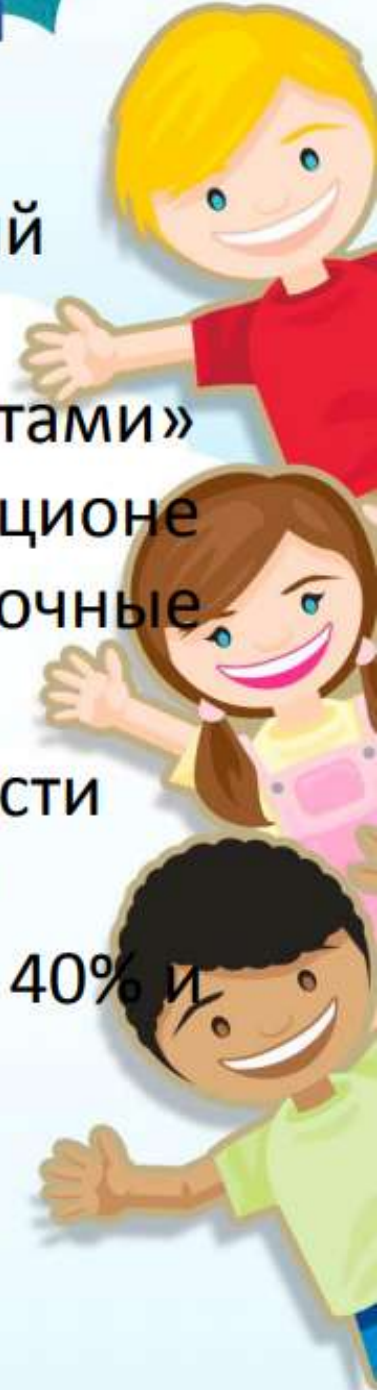
Научите ребенка делать это правильно (не менее 20 секунд, тщательно обрабатывая всю поверхность ладоней и пальцев)

- ✓ 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



