

# **Как организовать режим ребёнка на период карантина**

**Как сохранить здоровье ребёнка**



# 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 на работу в дистанционном доступе.
- ✓ С 16.03.2020 в школах – режим свободного посещения.  
В ВУЗах – режим дистанционного обучения.
- ✓ С 21.03.2020 по 12.03.2020 школы будут закрыты.



- 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 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 ребёнка по завершении карантинного режима.
- ✓ Ежедневно уделяйте время учебному процессу!
- ✓ Старайтесь увеличить время прогулок на свежем воздухе, открытых пространствах, в парках.



# О чём 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 чём стоит позаботиться дома

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

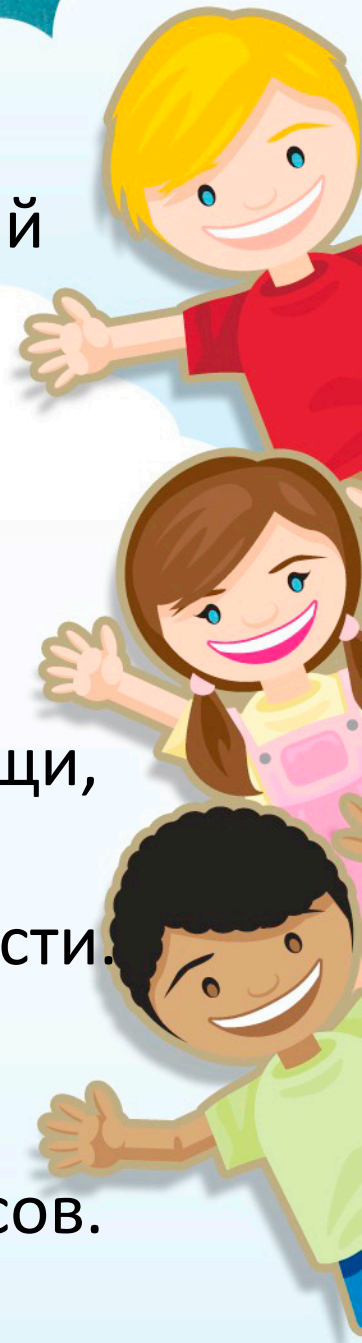
**Научите ребёнка делать это правильно (не менее 20 секунд, тщательно обрабатывая всю поверхность ладоней и пальцев.**

- ✓ Протирайте руки антибактериальными салфетками/применяйте антибактериальные средства.
- ✓ Старайтесь не прикасаться грязными руками к лицу.



# Как сохранить здоровье ребёнка

- ✓ Сохраняйте привычный распорядок дня.
- ✓ Важен активный двигательный режим, свежий воздух, прогулки.
- ✓ Ограничьте время контакта ребёнка с «гаджетами».
- ✓ Организуйте ребёнку 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 ребёнка

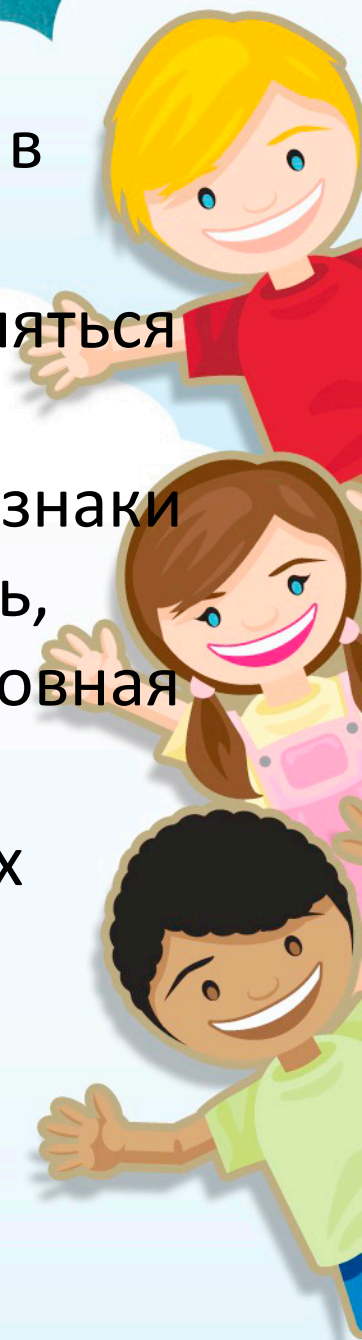
**Х** Не контактируйте с людьми, прибывшими из регионов с очагами коронавирусной инфекции в течение не менее 2 недель.

**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**

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!



