

Как помочь ребенку во время COVID-19

Исходя из имеющихся данных, дети подвержены меньшему риску заражения COVID-19, чем взрослые. Конечно, случаи заражения среди детей тоже есть, но в настоящий момент большинство известных случаев заболевания коронавирусом зарегистрировано среди взрослых.



У детей могут быть легкие симптомы.

Симптомы COVID-19 у детей и взрослых схожи. Тем не менее, у детей с подтвержденным COVID-19, как правило, проявляются легкие симптомы, похожие на простуду: подъем температуры, насморк и кашель. Редко заболевание сопровождается рвотой и диареей.

Следите за здоровьем детей.

Если вы видите симптомы заболевания, схожие с симптомами COVID-19, особенно подъем температуры, кашель или одышку, вызывайте врача на дом и выполняйте все его рекомендации.



Ограничьте контакты с другими детьми.

Ключом к замедлению распространения COVID-19 является максимально возможное ограничение контактов. Пока школа закрыта, дети не должны лично встречаться с другими детьми. Чтобы помочь детям поддерживать общение с друзьями во время социального дистанцирования, помогите им в проведении видеочата со своими сверстниками.

Обучайте ежедневным профилактическим мероприятиям.

Родители играют важную роль в обучении детей мыть руки.

Объясните детям, что мытье рук с мылом поможет сохранить их здоровье и предотвратить распространение вируса среди окружающих.

Будьте хорошим примером для подражания: если вы часто моете руки, дети с большей вероятностью начнут делать то же самое.

Сделайте мытье рук семейным занятием.

Следите за психологическим состоянием ребенка.

Обратите внимание на чрезмерное беспокойство или грусть ребенка, отсутствие аппетита или постоянный голод, проблемы со сном, а также трудности с вниманием и концентрацией. Найдите время, чтобы поговорить с ребенком или подростком о вспышке COVID-19. Отвечайте на вопросы и делитесь фактами о COVID-19 таким образом, чтобы ребенок или подросток их могли понять.

Помогите детям в дистанционном обучении.

Школы перешли на дистанционное обучение. Просмотрите задания из школы и помогите вашему ребенку определить разумные темпы выполнения работы. Возможно, вашему ребенку понадобится помочь в подключении устройства к образовательной платформе.

Организируйте режим дня ребенка.

Соблюдайте режим сна, вставайте в одно и то же время с понедельника по пятницу.

Структурируйте день для обучения, свободного времени, здоровой еды и физической активности.

Разрешите вносить изменения в расписание, так ребенок быстрее адаптируется к новым условиям.

Предложите варианты досуга для ребенка.

Чтобы дети не сидели постоянно перед телевизором или в гаджетах, придумайте для них различные виды активностей: настольные игры, головоломки, подвижные игры, предложите детям нарисовать открытки для бабушек и дедушек, предложите интересные книги, которые можно было бы прочитать в свободное время.

Переход к пребыванию дома дети переживают более остро, чем взрослые. Поговорите со своим ребенком об ожиданиях и о том, как он приспосабливается к тому, чтобы быть постоянно дома. Подумайте, как ваш ребенок может оставаться на связи со своими друзьями, чтобы не замкнуться в себе.

Источник: ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора
<http://cgon.rospotrebnadzor.ru>