



СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ в условиях пандемии коронавируса

(на основании рекомендаций Всемирной организации здравоохранения ВОЗ)



Во время стресса и кризиса дети обычно больше стремятся к общению с родителями. Обсудите COVID-19 с вашими детьми, используя возрастной подход. Если у ваших детей есть проблемы, то совместное решение этих проблем может облегчить их беспокойство. Дети будут наблюдать за поведением и эмоциями взрослых, чтобы получить подсказки о том, как управлять своими собственными эмоциями в трудный для них период.



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.



Объясните детям, что вирус не является фактором этнической или национальной принадлежности, чтобы не провоцировать неприязнь к сверстникам, взрослым людям иной национальности, а воспитывать чуткость и сострадание к беде тех, кто пострадал от вируса.

**ЕДИНЫЙ ОБЩЕРОССИЙСКИЙ НОМЕР
ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ
8-800-2000-122**



СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ в условиях пандемии коронавируса

(на основании рекомендаций Всемирной организации здравоохранения ВОЗ)



Поддерживайте привычный ритм жизни семьи, насколько это возможно, или создавайте новые семейные традиции (игры), особенно если дети должны оставаться дома. Обеспечьте вовлечение детей в соответствующие возрасту домашние мероприятия, включая мероприятия по их обучению. Старайтесь максимально использовать игровые формы.



Поощряйте детей продолжать играть и общаться со своими сверстниками: по телефону, посредством мессенджеров или других соответствующих возрасту средств коммуникации с ограничением времени.



Помогите детям найти открытые способы выражения таких чувств, как страх и печаль. У каждого ребенка есть свой способ выражения эмоций. Иногда участие в творческой деятельности, такой как игра или рисование, может облегчить этот процесс. Дети чувствуют облегчение, если они могут выразить и передать свои чувства в безопасной и благоприятной среде.

**ЕДИНЫЙ ОБЩЕРОССИЙСКИЙ НОМЕР
ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ**

8-800-2000-122

ЕСЛИ ВОЗНИКЛИ ПРОБЛЕМЫ С ЧЛЕНАМИ СЕМЬИ, ОБРАТИТЕСЬ ЗА ИНФОРМАЦИЕЙ К САЙТУ МИНЗДРАВА РОССИИ **ROSMINZDRAV.RU**



СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ в условиях пандемии коронавируса

(на основании рекомендаций Всемирной организации здравоохранения ВОЗ)

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 COVID-19 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 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.

**ЕДИНЫЙ ОБЩЕРОССИЙСКИЙ НОМЕР
ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ
8-800-2000-122**

**ЕСЛИ ВОЗНИКЛИ ПРОБЛЕМЫ С ЧЛЕНАМИ СЕМЬИ,
ОБРАТИТЕСЬ ЗА ИНФОРМАЦИЕЙ К САЙТУ МИНЗДРАВА РОССИИ [ROSMINZDRAV.RU](https://rosminzdrav.ru)**



СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ в условиях пандемии коронавируса

(на основании рекомендаций Всемирной организации здравоохранения ВОЗ)

Объясните детям, как избежать заражения:

- не контактировать с людьми, имеющими признаки простуды и ОРВИ (выделения из носа, кашель, чихание и др.);
- не посещать массовые мероприятия (кинотеатры, студии, секции, театры, цирки, филармонии, консерватории, пр.);
- как можно чаще мыть руки с мылом;
- по возможности, не трогать руками глаза, рот и нос;
- по возможности, не прикасаться 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, сбалансированно питаться и регулярно делать зарядку.

**ЕДИНЫЙ ОБЩЕРОССИЙСКИЙ НОМЕР
ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ
8-800-2000-122**

ЕСЛИ ВОЗНИКЛИ ПРОБЛЕМЫ С ЧЛЕНАМИ СЕМЬИ,
ОБРАТИТЕСЬ ЗА ИНФОРМАЦИЕЙ К САЙТУ МИНЗДРАВА РОССИИ **ROSMINZDRAV.RU**