

Как говорить с детьми о коронавирусе и как с ними гулять в период эпидемии.

Рекомендации Роспотребнадзора

Роспотребнадзор выпустил рекомендации для родителей о том, как следует гулять с детьми во время эпидемии, и о том, как правильно обсуждать с ними тему коронавируса

11 марта Всемирная организация здравоохранения [объявила](#) пандемию коронавируса. Из-за ускорения его распространения 25 марта президент России Владимир Путин [объявил](#) неделю с 28 марта до 5 апреля нерабочей и попросил жителей страны оставаться дома. Некоторые регионы России стали переходить на режим добровольной самоизоляции, а в Краснодарском крае 31 марта [объявили](#) карантин. Он предполагает запрет на выход и выезд из дома, кроме как в магазин или аптеку, на работу по спецпропуску, для выноса мусора или выгула домашнего животного

В Роспотребнадзоре подчеркнули, что на период ограничительных мероприятий необходимо максимально ограничить, а лучше исключить контакты детей. Им в это время лучше оставаться дома, чтобы избежать инфицирования. При этом необходимо регулярно проветривать помещение, не реже раза в день проводить влажную уборку с применением дезинфицирующих средств. Также нужно дезинфицировать упаковки продуктов.

Отмечается, что посещать какие-либо учреждения и места с ребенком не надо, в том числе детские площадки. Гулять можно на собственных приусадебных участках. Лесопарковые зоны можно посещать, если там нет других взрослых и детей.

Перед выходом из квартиры ребенку нужно объяснить, что за пределами дома нельзя прикасаться руками к лицу и к каким-либо предметам: дверным ручкам, поручням и перилам, стенам, кнопкам лифта и др. После возвращения домой нужно обработать руки дезинфицирующим средством, снять одежду, тщательно с мылом помыть руки и другие открытые участки кожи, прополоскать рот, промыть нос.

Что касается общения на тему пандемии, специалисты отметили, что дети могут быть особенно уязвимы к ощущениям тревоги, стресса и расстройства, но открытый, поддерживающий разговор может помочь им понять и справиться с этим.

- Задавайте открытые вопросы и слушайте. Спросите, что ребенок уже знает на эту тему (открыться могут помочь рисование, истории и т.п.). Примите их чувства и дайте им понять, что естественно бояться этих вещей, не преуменьшайте проблему. Если ребенок слишком маленький и

не в курсе ситуации, возможно, поднимать эту тему не нужно — просто воспользуйтесь возможностью напомнить им о правилах гигиены, не внушая новых опасений.

- Будьте честны: объясните правду доступным для ребенка языком, соответствующим его возрасту. Следите за реакцией ребенка, будьте чувствительны к его беспокойству. Если вы не можете ответить на вопросы, не придумывайте — поищите ответы вместе, но объясните, что некоторая информация в интернете не является достоверной, и что лучше доверять экспертам.
- Покажите им, как защитить себя и своих друзей. Поощряйте регулярное мытье рук, научите, как правильно это делать (не запугивая — можно учиться весело, например, в танце). Также можно показать, как правильно чихать — прикрывая рот локтем. Важно объяснить, что лучше не подходить близко к людям, которые чихают или кашляют. И попросить обязательно рассказать, если почувствуют жар, кашель или затрудненное дыхание.
- Подбодрите их. Дети могут не различать изображения на экране и свою личную реальность, полагать, что им грозит опасность. Справиться со стрессом детям поможет возможность играть и отдыхать, когда это возможно. Следуйте привычному расписанию и распорядку, насколько это возможно или помогите создать новый. Скажите, что дети вряд ли заразятся болезнью, так как взрослые прилагают все усилия, чтобы обеспечить безопасность вашей семьи. Для этого же им стоит и соблюдать правила.
- Проверьте, испытывают ли они на себе стигму или распространяют ее. Вспышка коронавируса привела к случаям расовой дискриминации, поэтому важно объяснить, что коронавирус не имеет никакого отношения к тому, как кто-то выглядит, откуда он или на каком языке говорит. Если ребенок испытывал это на себе, важно дать ему понять, что они могут рассказывать об этом взрослому, которому доверяют.
- Ищите помощников. Для детей важно знать, что люди помогают друг другу, можно рассказывать им истории о врачах, ученых и молодежи, которые работают над тем, чтобы остановить вирус.
- Позаботьтесь о себе. Покажите на своем примере, как можно реагировать на новости, что можно оставаться спокойным и контролируете ситуацию.
- Завершите разговор, убедившись, что ребенок спокоен, и демонстрируя заботу — сказав, что он может говорить с вами в любое время и что вы готовы прийти на помощь, если его что-то беспокоит.

COVID-19

8 СОВЕТОВ КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ О КОРОНАВИРУСЕ

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЬЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



1. ЗАДАВАЙТЕ ОТКРЫТЫЕ ВОПРОСЫ
И СЛУШАЙТЕ



2. БУДЬТЕ ЧЕСТНЫ:
ОБЪЯСНИТЕ ПРАВДУ
ДОСТУПНЫМ ДЛЯ РЕБЕНКА ЯЗЫКОМ



3. ПОКАЖИТЕ ИМ,
КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ
И СВОИХ ДРУЗЕЙ



4. ПОДБОДРИТЕ ИХ



5. ПРОВЕРЬТЕ,
ИСПЫТЫВАЮТ ЛИ ОНИ
НА СЕБЕ СТИГМУ
ИЛИ РАСПРОСТРАНЯЮТ ЕЕ



6. ИЩИТЕ ПОМОЩНИКОВ



7. ПОЗАБОТЬСЯ О СЕБЕ



8. ЗАВЕРШИТЕ РАЗГОВОР,
ДЕМОНСТРИРУЯ ЗАБОТУ

Информация подготовлена на основе материалов ЮНИСЕФ

COVID-19

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ПЕРИОД ЭПИДЕМИИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЬЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



1. На период ограничительных мероприятий необходимо исключить, а если такое невозможно, то максимально ограничить контакты детей.



2. Для максимального снижения риска инфицирования детям лучше оставаться дома. При этом необходимо регулярно проветривать помещение, не реже 1 раза в день проводить влажную уборку с применением дезинфицирующих средств. Важно сразу провести дезинфекцию помещения, а также предметов, упаковки продуктов после доставки их домой.



3. Нужно полностью исключить посещения каких-либо учреждений, мест общественного питания, торговли, образовательных и развлекательных центров, а также других мест общественного пользования.



4. К местам общественного пользования, которые не следует посещать, относятся детские площадки дворов и парков.

5. Гулять с детьми можно на собственных приусадебных участках и площадках, находящихся в индивидуальном пользовании.



6. Посещение лесопарковых зон возможно только при исключении общения с другими взрослыми и детьми, при отсутствии вокруг других отдыхающих.



7. Перед вынужденным выходом из квартиры ребенку по возможности нужно объяснить, что за пределами квартиры нельзя прикасаться руками к лицу и к каким-либо предметам: дверным ручкам, поручням и перилам, стенам, кнопкам лифта и др.



8. После возвращения домой необходимо обработать руки дезинфицирующим средством, снять одежду, тщательно с мылом помыть руки и другие открытые участки кожи, особо обратив внимание на лицо, прополоскать рот, аккуратно промыть нос (неглубоко).



9. Следует помнить, что при достаточной влажности и невысокой температуре коронавирус может сохранять жизнеспособность в течение длительного времени, до 3 суток и более. У некоторых людей, независимо от возраста, вирус может давать лёгкую или стертую форму заболевания. Именно такие люди наиболее часто становятся источником заболевания.