***Рекомендации для родителей по охране здоровья детей и подростков во время вспышки COVID-19.***

В январе 2020 года BO3 объявила вспышку нового коронавирусного заболевания чрезвычайной ситуацией в области общественного здравоохранения, имеющей международное значение. ВОЗ заявила, что существует высокий риск распространения коронавирусной болезни 2019 года (COVID-19) на другие страны мира. В марте 2020 года BO3 сделала заявление о том, что COVID-19 можноохарактеризоватькакпандемию.BO3иорганыобщественногоздравоохранениявовсем мире принимают меры по сдерживанию вспышки COVID-19. Однако это кризисное время порождает стресс унаселения. Именно поэтому ВОЗ решили создать ряд рекомендаций для всех участников общеобразовательной среды.

1. 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.
2. Насколько это, возможно, поощряйте детей продолжать играть и общаться со своими сверстниками, при этом возможно обсуждать такие контакты, как регулярные телефонные или видео-вызовы, другие соответствующие возрасту коммуникации (например, социальные сети взависимости от возраста ребенка) с ограничениемвремени.
3. 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 могутвыразить ипередатьсвоичувствавбезопасной иблагоприятнойсреде.
4. 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 наблюдатьзаповедением и эмоциями взрослых, чтобы получить подсказки о том, как управлять своими собственными эмоциями в трудный для них период.
5. Дети могут реагировать на стресс по-разному, например, быть более цепкими, тревожными, замкнутыми, злыми или возбужденными и т.д, Реагируйте на реакцию вашего ребенка с пониманием, прислушивайтесь к тому, что его волнует, оделяйте 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.
6. В простой доступной форме предоставьте детям факты о том, что произошло, объясните, что происходит сейчас, и дайте им четкую информацию о том, как снизить риск заражения этой болезнью, словами, которые они могут понять в зависимости от своего возраста.
7. Расскажите детям о путях передачикоронавируса:

*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.*

1. Объясните, 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.);
* какможночаще мытьрукисмылом;
* повозможности,нетрогатьрукамиглаза,ротинос;
* повозможности,не прикасатьсякручкам,перилам,другимпредметамиповерхностямвобщественныхместах;
* избегать приветственных рукопожатий, поцелуев и объятий;
* вести здоровый образ жизни,вовремя ложиться спать и высыпаться, сбалансированно питаться и регулярно делать зарядку;
* обратите внимание на то, что вам необходимо регулярно проветривать помещение и делать влажную уборку. «Превратите эти занятия в забавную игру для всей семьи».
1. Сведите к минимуму просмотр, чтение или прослушивание новостей, которые могут вызватьтревогу и волнение у ваших детей. Объясните им, что вы сами дадите им достоверную информацию, которую возьмете из надежныхисточников.
2. Если возникли проблемы с членами семьи, обратитесь за информацией к сайту Минздрава России:

<https://www/rosminzdrav.ru/ministry/covid19?fbclid=lwAR15MPS7YTMrfmRsGkC9yo8Ktr0jQTTT>tSr-b2GxSUcxXSReXpXnrd6dxY#r2

1. Самую последнюю информацию о коронавирусной инфекции Вы также можете на сайтеBO3:

[httos://www.who.int/ru/emergencies/diseases/noveI-coronavirus-2019](http://www.who.int/ru/emereencies/diseases/nOveI-coronavirus-2019)

**Уважаемые родители, сели вам нужна помощь, то вы можете:**

* написать письмо психологу гимназии на электронный адрес –irinadolzhanskaya@mail.ru
* или же воспользоваться сайтом «Я-родитель» <https://www.ya-roditel.ru/>на данном сайте вы можете найти много полезной информации, есть возможность получить бесплатно консультацию психолога или юриста.