

## Как уберечь ребенка от заражения коронавирусом в школе

В этом году школы в условиях распространения COVID-19 будут работать в особом режиме. Вот несколько советов родителям как оградить школьника в социальной среде от заражения коронавирусом:

1. Если ребёнок самостоятельно часто моет руки, он молодец, и в школе нужно продолжать это делать. Но если такой привычки нет, нужно как можно скорее приучить его к этому, а также выдать антибактериальный гель или антибактериальные салфетки. Обрабатывать руки нужно постоянно (например, каждую перемену). Объясните ребенку, как правильно мыть руки. Чтобы хорошо и правильно помыть руки ребенок должен: закатать рукава; смочить руки в теплой воде перед нанесением мыла; тщательно намылить руки и в течение не менее 30 секунд мыть руки со всех сторон (с наружной и внутренней стороны ладоней, между пальцами, под ногтями); ополоснуть руки теплой водой, чтобы удалить мыло; просушить руки салфеткой однократного использования.

2. Положите в карман одежды (школьной формы) ребенку одноразовые платочки или бумажные салфетки. Научите правильно закрывать рот и нос во время кашля и чихания, используя при этом одноразовые платочки или бумажные салфетки, а не собственную ладонь. После чихания, кашля ребенок должен свернуть платочек стороной, в которую чихал, вовнутрь и выбросить его в урну, а руки обработать антисептиком.

3. Объясните ребенку, что после прикосновения к каким-либо предметам: дверным ручкам, поручням, перилам, стенам, кнопкам лифта и др. необходимо обработать руки антисептиком.

4. Убедите ребенка, что категорически **нельзя трогать лицо, рот, нос, глаза**. А если это необходимо, нужно хорошо помыть руки с мылом, либо тщательно обработать их, и только после этого можно дотронуться до лица.

5. Расскажите ребёнку о том, что он должен обрабатывать все поверхности и вещи, к которым прикасается. Например, пенал, ручку, которой пишет, парту, если это не делает преподаватель. При использовании ребенком гаджетов необходимо их протирать дезинфицирующими салфетками (на основе спирта). Не жалейте гели и спреи, ведь речь идёт о здоровье вашей семьи.

6. Попытайтесь убедить ребёнка меньше контактировать с одноклассниками, не толпиться вместе с ними на переменах. Они ещё успеют пообщаться, а сейчас лучше разговаривать на расстоянии не менее 1,5 м. и чем больше это расстояние - тем лучше для всех.

7. Объясните ребенку, что нельзя есть вместе с одноклассниками из одной посуды или из одной упаковки чипсов, сухариков, орешков и т.д.

8. Самим родителям также необходимо строго соблюдать правила личной гигиены, что послужит хорошим примером для детей.

9. При первых признаках болезни (кашель, чихание, насморк, температура, боль в горле) оставляйте ребенка дома и вызывайте врача.

10. Объясните ребёнку, что если он почувствует даже лёгкое недомогание, слабость, головную боль, то он должен сразу же сказать об этом учителю, это очень важно, так как необходимо заботиться не только о себе, но и о других.