

Консультативная и методическая помощь семьям

в период пандемии

Что такое самоизоляция? Для чего она нужна? Почему так трудно соблюдать? Как помочь ребенку пережить это время? Эти и другие вопросы часто задают родители, находясь дома вместе с детьми.

Давайте забираться.

Самоизоляция – наша новая реальность. Реальность, которая означает, что мы 24 часа в сутки вынуждены находиться дома в пределах одной квартиры. Всей семьей: взрослые и дети. И в этот период важно сохранить здоровье, в том числе и психическое, поддерживать друг друга и организовать свой день так, чтобы он не только не утомлял, но и прошел с пользой и интересом. И прежде всего для наших детей.

И первое, что необходимо сделать самим родителям – это принять ситуацию. Второе, что надо сделать – настроиться на позитив, найти плюсы нахождения дома. Попробуйте вместе сделать что-нибудь полезное – займитесь спортивными упражнениями, приготовьте какое-нибудь блюдо, смастерите игрушку или нарисуйте рисунок. Когда ребенок делает что-то вместе с родителями, он приобретает уверенность в себе.

Важно сохранить привычный режим жизни, в противном случае ребенку трудно будет вернуться к прежнему ритму. Устраивайте занятия как в детском садике, не забывая про «переменки».

Советы как организовать день

Составьте свой распорядок дня. Можно это сделать в виде игры. Подумайте вместе с ребенком, чем Вы сегодня займетесь и запишите на листочек; рядом с записями ребенок может схематически зарисовать. Не забывайте отметить в режиме дня процесс приготовления пищи и хозяйственно-бытовой труд. А также очень важно отметить в распорядке дня личное время для ребенка; пусть в это время он поиграет сам, посмотрит мультфильм или попросит Вас почитать сказку.

1. Помните, что Ваш ребенок в том возрасте, что может выполнять какие-то мелкие поручения. Например, помочь загрузить посудомоечную машину, убрать игрушки и многое другое.
2. Привлекайте детей к совместному приготовлению пищи. Да, без ребенка у Вас бы получилось быстрее, но вместе интереснее. Например, ребенок может сам помыть овощи и положить их на тарелку. Позвольте ребенку приготовить салатик. А если ребенку сказать: «Вот папа (мама) удивится, какой вкусный и красивый салат!» - то он еще больше будет стараться.
3. В своем распорядке дня Вы запланировали игры; играйте в них обязательно. Игры, несущие в себе образовательную нагрузку, внесите в первую половину дня.
4. В распорядке дня Вы указали прием пищи. Старайтесь, чтобы он приблизительно соответствовал режиму детского садика. Перекусы между приемами пищи – хорошо, но перекус

не должен заменять полноценный прием пищи и должен быть правильным: никакой вредной пищи и стоит ограничить сладости.

5. Постарайтесь укладывать ребенка спать не позднее 10 часов вечера. А для этого за несколько часов до сна полностью исключите сладости (они возбуждают нервную систему ребенка) и запланируйте на вечер спокойную деятельность: чтение книг, игры на расслабление, обсуждение просмотренных мультфильмов (обсуждение поступков героев), беседы о мечтах лежа в кровати, истории из Вашего детства, планирование следующего дня, водные процедуры и многое другое.

6. Не забывайте про себя! Найдите время для себя! Пусть Ваша вторая половинка возьмет ребенка на себя. Если Ваш ребенок может порисовать или поиграть один, то возьмите тайм-аут и отдохните; посмотрите любимую передачу, посидите в интернете, почитайте и т.д.

Главное, в этот непростой период быть рядом с детьми, быть вместе с ними и показывать им пример спокойствия, здравомыслия и позитивного настроения. Надо помогать им справляться с негативными эмоциями, поддерживать их психическое и физическое состояние в норме, развивать интеллект и сохранить здоровье.

Педагоги нашего детского садика всегда готовы помочь Вам полезным советом по воспитанию и обучению Вашего ребенка в этот сложный период. Все они подготовили рекомендации в виде фото и видеоматериалов, используя современные информационно-образовательные ресурсы, которые помогут Вам интересно и с пользой провести время в самоизоляции с ребенком. Многие из Вас уже общаются с нашими педагогами в социальных сетях, но у некоторых пока нет возможности это сделать. Кто еще не смог заглянуть на странички в Контакте к своему педагогу, сделайте это и Вы не пожалеете:

Первая младшая группа (ясли) - <https://vk.com/club194276384>

Вторая младшая группа – <https://vk.com/club194269789>

Старшая группа – <https://vk.com/club194232723>

Подготовительная группа – <https://vk.com/podgot105>

На этих страничках Вы не только сможете задать вопросы педагогу, но и найти то, что заинтересует ребенка и Вас: это может быть занятие по аппликации или какая-то раскраска, интересный мультфильм или ребус, захватывающая игра или занятие по лепке, разучивание танцевальных движений под музыку или поучительная сказка и многое другое.

Желаем творческих успехов!

COVID-19

ОБ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПАХ КАРАНТИНА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

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



Для того чтобы COVID-19 не распространялся дальше, гражданам, у которых был контакт с больными или тем, кто вернулся из путешествия или был в командировке, необходимо сообщить о своем возвращении в штаб по борьбе с коронавирусной инфекцией вашего региона и соблюдать карантин у себя дома 14 дней.

ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?

- Не выходить из дома весь период карантина, даже для того что бы получить посылку, купить продукты или выбросить мусор;
- по возможности находится в отдельной комнате;
- пользоваться отдельной посудой, индивидуальными средствами гигиены, бельем и полотенцами;
- приобретать продукты и необходимые товары домашнего обихода дистанционно онлайн или с помощью волонтеров;
- исключить контакты с членами своей семьи или другими лицами;
- использовать средства индивидуальной защиты и дезинфицирующие средства (маска, спиртовые салфетки).



ПОЧЕМУ ИМЕННО 14 ДНЕЙ?

Две недели карантина по продолжительности соответствуют инкубационному периоду коронавирусной инфекции – времени, когда болезнь может проявить первые симптомы.

ЧТО ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО ДЕЛАТЬ ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА?

- мыть руки водой с мылом или обрабатывать кожными антисептиками – перед приемом пищи, перед контактом со слизистыми оболочками глаз, рта, носа, после посещения туалета;
- регулярно проветривать помещения и проводить влажную уборку с применением средств бытовой химии с моющим или моюще-дезинфицирующим эффектом.

ЧТО ДЕЛАТЬ С МУСОРОМ?

Бытовой мусор нужно упаковать в двойные прочные мусорные пакеты, плотно закрыть и вынести за пределы квартиры. Утилизировать этот мусор можно попросить друзей, знакомых или волонтеров.

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ СВЯЗЬ С ДРУЗЬЯМИ И РОДНЫМИ?



Вы можете общаться со своими друзьями и родственниками с помощью видео и аудио связи, по интернету, главное не выходить из дома до тех пор, пока не закончится карантин.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПОЯВИЛИСЬ ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

Если вы заметили у себя первые симптомы COVID-19 необходимо сразу же сообщить об этом в поликлинику.

КАК НАБЛЮДАЕТ ЗА ТЕМИ, КТО НАХОДИТСЯ НА КАРАНТИНЕ? У НИХ БЕРУТ АНАЛИЗЫ НА КОРОНАВИРУС?



Для контроля за нахождением на карантине могут использоваться электронные и технические средства контроля.

За всеми, кто находится на карантине, ведут медицинское наблюдение на дому и обязательно ежедневно измеряют температуру. На 10 сутки карантина, врачи производят отбор материала для исследования на COVID-19 (мазок из носа или ротоглотки).

КАК ПОЛУЧИТЬ БОЛЬНИЧНЫЙ НА ПЕРИОД КАРАНТИНА?

Пока вы находитесь в режиме карантина дома, вам открывают лист нетрудоспособности на две недели. Чтобы получить больничный не нужно приходить в поликлинику, его можно оформить дистанционно на сайте Фонда социального страхования (ФСС).

ЧТО БУДЕТ С ТЕМИ, КТО НЕ СОБЛЮДАЛ ИЛИ НАРУШИЛ КАРАНТИН?

При нарушении режима карантина, человек помещается в инфекционный стационар.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО КАРАНТИН ЗАКОНЧИЛСЯ?

Карантин на дому завершается после 14 дней изоляции, если отсутствуют признаки заболевания, а также на основании отрицательного результата лабораторных исследований материала, взятого на 10 день карантина.



БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

COVID-19

ОСНОВНЫЕ РАЗЛИЧИЯ МЕЖДУ СИМПТОМАМИ КОРОНАВИРУСА COVID-19, ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ГРИППА

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

СИМПТОМЫ	КОРОНАВИРУС	ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	ГРИПП
Повышенная температура	часто	редко	часто
Усталость	иногда	иногда	часто
Кашель	часто (сухой)	незначительный	часто (сухой)
Чихание	нет	часто	нет
Боль в суставах	иногда	часто	часто
Насморк	редко	часто	иногда
Боль в горле	иногда	часто	иногда
Диарея	редко	нет	иногда (у детей)
Головная боль	иногда	редко	часто
Одышка	иногда	нет	нет

COVID-19

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ КОМУ 60 И БОЛЕЕ ЛЕТ

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



Инфекция передается от больного человека к здоровому при близких контактах



Когда больной человек чихает или кашляет рядом с вами, капельки слизи изо рта и носа больного попадают в воздух, которым вы дышите, на предметы и поверхности, к которым вы прикасаетесь.



Люди старше 60 лет в группе высокого риска у них возможны опасные осложнения коронавирусной инфекции, в том числе вирусная пневмония



Избегайте необязательных поездок в общественном транспорте, особенно в часы пик



Часто мойте руки с мылом (после кашля, чихания, возвращения с улицы, после контактов с упаковками из магазинов, перед приготовлением пищи)



Не трогайте немывыми руками лицо, рот, нос и глаза – так вирус может попасть в ваш организм



При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовой бумажной салфеткой, и выбрасывайте её сразу после использования



Протрите влажными антисептиками салфетками предметы, которые были с вами в общественных местах и в транспорте (сумки, телефоны, книги и др.)



Попросите близких или сотрудников социальной службы помочь с оплатой коммунальных услуг, приобретением товаров дистанционно



В случае любого недомогания не ходите в поликлинику, а вызывайте врача на дом



Если у вас признаки простуды, а ваши близкие выезжали за рубеж в последние 2 недели, обязательно скажите об этом врачу, он назначит анализ на новую коронавирусную инфекцию



Если ваши близкие вернулись из-за границы и у них появились признаки простуды – ограничьте с ними контакты, требуйте их обращения за медицинской помощью

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЬИ!

COVID-19

ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ ЗАЩИТИ СЕБЯ

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



Закрывайте рот и нос при чихании и кашле



Антисептиками и мылом с водой обрабатывайте руки и поверхности



Щеки, рот и нос закрывайте медицинской маской



Избегайте людных мест и контактов с больными людьми



Только врач может поставить диагноз – вызовите врача, если заболели



Используйте индивидуальные средства личной гигиены

ЗАЩИТИСЬ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ

ВИРУСЫ ЕСТЬ ВЕЗДЕ



- ВИРУСЫ ОЧЕНЬ МАЛЫ, МЫ НЕ СМОЖЕМ ИХ УВИДЕТЬ БЕЗ МИКРОСКОПА
- КОГДА ЗАБОЛЕВШИЙ ЧЕЛОВЕК КАШЛЯЕТ, ЧИХАЕТ, РАЗГОВАРИВАЕТ, ВИРУСЫ РАЗНОСЯТСЯ ВОКРУГ С КАПЕЛЬКАМИ СЛЮНЫ
- ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК ВДЫХАЕТ ЭТИ ВИРУСЫ И ЗАРАЖАЕТСЯ

КАК ЕЩЁ МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ

- ПРИКОСНУВШИСЬ К ЛЮБОЙ ТВЕРДОЙ ПОВЕРХНОСТИ ИЛИ ПРЕДМЕТУ, ЕСЛИ ТАМ ЕСТЬ ВИРУСЫ (СТОЛ, ДВЕРНАЯ РУЧКА, ТЕЛЕФОН, ИГРУШКА, ПЕРИЛА)



- ПРИКАСАЯСЬ НЕМЫТЫМИ РУКАМИ К НОСУ, РТУ, ГЛАЗАМ
- ПРИ РУКОПОЖАТИЯХ, ПОЦЕЛУЯХ И ОБЪЯТИЯХ

В ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ ВИРУСЫ ОСТАЮТСЯ ЖИВЫМИ ДОЛШЕ ДВУХ ЧАСОВ!