

Как уберечь ребенка от заражения коронавирусом в школе



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

- Если ребёнок 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.
- 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.
- Объясните ребенку, что после прикосновения к каким-либо предметам: дверным ручкам, поручням, перилам, стенам, кнопкам лифта и др. необходимо обработать руки антисептиком.
- 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.
- 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 жалеете гели и спреи, ведь речь идёт о здоровье вашей семьи.

- Попробуйте 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.
- Объясните ребёнку, что нельзя есть вместе с одноклассниками из одной посуды или из одной упаковки чипсов, сухариков, орешков и т.д.
- Самим родителям также необходимо строго соблюдать правила личной гигиены, что послужит хорошим примером для детей.
- При первых признаках болезни (кашель, чихание, насморк, температура, боль в горле) оставляйте ребёнка дома и вызывайте врача.
- 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.