**Как помочь ребенку во время COVID-19**

Исходя из имеющихся данных, дети подвержены меньшему риску заражения COVID-19, чем взрослые. Конечно, случаи заражения среди детей тоже есть, но в настоящий момент большинство известных случаев заболевания коронавирусом зарегистрировано среди взрослых.

**У детей могут быть легкие симптомы.**

****

Симптомы COVID-19 у детей и взрослых схожи. Тем не менее, у детей с подтвержденным COVID-19, как правило, проявляются легкие симптомы, похожие на простуду: подъем температуры, насморк и кашель. Редко заболевание сопровождается рвотой и диареей.

**Следите за здоровьем детей.**

****

Если вы видите симптомы заболевания, схожие с симптомами COVID-19, особенно подъем температуры, кашель или одышку, вызывайте врача на дом и выполняйте все его рекомендации.

**Ограничьте контакты с другими детьми.**

Ключом к замедлению распространения COVID-19 является максимально возможное ограничение контактов. Пока школа закрыта, дети не должны лично встречаться с другими детьми. Чтобы помочь детям поддерживать общение с друзьями во время социального дистанцирования, помогите им в проведении видеочата со своими сверстниками.

**Обучайте ежедневным профилактическим мероприятиям.**

Родители играют важную роль в обучении детей мыть руки.

Объясните детям, что мытье рук с мылом поможет сохранить их здоровье и предотвратить распространение вируса среди окружающих.

Будьте хорошим примером для подражания: если вы часто моете руки, дети с большей вероятностью начнут делать то же самое.

Сделайте мытье рук семейным занятием.

**Следите за психологическим состоянием ребенка.**

Обратите внимание на чрезмерное беспокойство или грусть ребенка, отсутствие аппетита или постоянный голод, проблемы со сном, а также трудности с вниманием и концентрацией. Найдите время, чтобы поговорить с ребенком или подростком о вспышке COVID-19. Отвечайте на вопросы и делитесь фактами о COVID-19 таким образом, чтобы ребенок или подросток их могли понять.

**Помогите детям в дистанционном обучении.**

Школы перешли на дистанционное обучение. Просмотрите задания из школы и помогите вашему ребенку определить разумные темпы выполнения работы. Возможно, вашему ребенку понадобится помочь в подключении устройства к образовательной платформе.

**Организуйте режим дня ребенка.**

Соблюдайте режим сна, вставайте в одно и то же время с понедельника по пятницу.

Структурируйте день для обучения, свободного времени, здоровой еды и физической активности.

Разрешите вносить изменения в расписание, так ребенок быстрее адаптируется к новым условиям.

**Предложите варианты досуга для ребенка.**

Чтобы дети не сидели постоянно перед телевизором или в гаджетах, придумайте для них различные виды активностей: настольные игры, головоломки, подвижные игры, предложите детям нарисовать открытки для бабушек и дедушек, предложите интересные книги, которые можно было бы прочитать в свободное время.

Переход к пребыванию дома дети переживают более остро, чем взрослые. Поговорите со своим ребенком об ожиданиях и о том, как он приспосабливается к тому, чтобы быть постоянно дома. Подумайте, как ваш ребенок может оставаться на связи со своими друзьями, чтобы не замкнуться в себе.

[#ЗДОРОВЫЙОБРАЗЖИЗНИ](http://cgon.rospotrebnadzor.ru/search/index.php?tags=#%D0%97%D0%94%D0%9E%D0%A0%D0%9E%D0%92%D0%AB%D0%99%D0%9E%D0%91%D0%A0%D0%90%D0%97%D0%96%D0%98%D0%97%D0%9D%D0%98)