

Долгожданное лето

Наступило долгожданное лето, но, к сожалению, наш город не вышел из «красной зоны», а ограничения только ужесточаются. Как же отдохнуть с ребёнком в условиях пандемии?

Дача, деревня, загородный дом – это, пожалуй, лучшее решение этого вопроса. Постарайтесь приобрести необходимые продукты (без ребёнка) заранее, и пополнять запасы только соблюдая все меры безопасности. Памятку по данной теме пишу ниже.

Придерживайтесь здорового образа жизни (полноценный сон, здоровая пища, богатая белками, витаминами и минеральными веществами, физическая активность, здоровый режим дня). Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Это комплексное укрепление иммунитета для детей и взрослых. Не забывайте про закаливание. Пейте побольше жидкости.

По возможности следует избегать посещения с детьми любых общественных мест: учреждений, мест общественного питания, торговли, образовательных и развлекательных центров, а также других мест общественного пользования (магазинов, кинотеатров, торговых центров и т. д.). Избегайте с детьми любых массовых скоплений людей.

К местам общественного пользования, которые не следует посещать, относятся также детские площадки дворов и парков. Желательно гулять с детьми на собственных приусадебных участках и площадках индивидуального пользования. Если всё же гуляете с ребёнком на общественных детских площадках дворов, будьте предельно осторожны.

Во время прогулки с ребёнком желательно избегать любых контактов. Не собирайтесь компаниями для игр. Тоже самое касается и прогулок в парках. Держите социальную дистанцию 1,5 - 2 м.) Посещение лесопарковых зон возможно только при исключении общения с другими взрослыми и детьми, при отсутствии вокруг других отдыхающих.

Ограничьте контакты с далекими родственниками и знакомыми в целях безопасности детей.

Максимально ограничьте на это время контакты детей в живую. Пользуйтесь дистанционными способами общения.

Вместе с ребенком составьте распорядок на каждый день этих длительных каникул и контролируйте в течении дня, чтобы ребенок не устал от безделья и не произошло непредвиденных событий.

Соблюдайте личную гигиену, особенно гигиены рук. Самое важное, что можно сделать, чтобы защитить себя и ребенка, это поддерживать чистоту рук и поверхностей. Надо держать руки в чистоте. Чаше и тщательнее мойте руки водой с мылом. Уделите особое внимание тщательному намыливанию (не менее 20 секунд, и последующему полному осушению рук).

Гигиена рук — это важная мера профилактики распространения коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы.

Если мыла и воды нет рекомендуется пользоваться санитайзерами или антисептическими средствами на основе этанола — обычного спирта, который убивает вирус примерно за 30 секунд. Подойдут и спиртовые салфетки. Не надо вытирать руки сразу после обработки антисептиком, пусть высохнут. По мнению ученых, этанола в дезинфицирующем средстве должно быть не меньше 70%.

Спиртовыми санитайзерами нельзя пользоваться часто — они, в отличие от мыла, раздражают кожу, делая ее более восприимчивой к вирусу. Если под рукой нет антисептика, помогут спиртовые салфетки. А вот антибактериальные на основе хлорида бензалкония против коронавируса бесполезны, считают ученые.

И все же старайтесь реже касаться лица. Прикасаться к лицу, глазам можно только недавно вымытыми руками. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Коронавирус распространяется этими путями.

Нашим мамочкам совет - отдавайте предпочтение гладким прическам, когда вы находитесь в местах скопления людей. Распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования.

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые дезинфицирующие моющие средства или спиртосодержащие средства. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы. На работе также регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульта, дверные ручки и поручни).

Регулярно обрабатывайте свой телефон, планшет, любой гаджет (мощный источник инфекции) антисептическими средствами, особенно там, где корпус гаджета соприкасается с лицом. Если есть чехол - то его при обработке нужно снимать и обрабатывать отдельно (а лучше вообще обходиться без него).

При доставке продуктов, товаров из магазина на дом необходимо продезинфицировать все упаковки предметов и магазинные пакеты. Их касалось множество рук. Помните, что при достаточной влажности и невысокой температуре коронавирус может сохранять жизнеспособность в течение длительного времени, до 3 суток и более. У некоторых людей, независимо от возраста, вирус может давать лёгкую или стёртую форму заболевания. Именно такие люди чаще всего становятся источником заболевания.

Также стоит регулярно проветривать свои жилые помещения и ежедневно делать влажную уборку, включая обработку дверных ручек, выключателей, панелей управления оргтехникой, используя средства с моющим и дезинфицирующим эффектом. Не забывайте увлажнять воздух в помещении, в котором находитесь.

Использованные средства индивидуальной защиты, к примеру, маски, перчатки, стоит утилизировать.

Соблюдение общественной гигиены:

Роспотребнадзор, педиатры советуют родителям реже бывать с детьми в публичных, людных местах, избегать излишние поездки и посещения многолюдных мест, минимизировать любые контакты, избегать контактов с больными людьми, соблюдать социальную дистанцию с другими людьми (1,5 - 2 метра, чтобы уменьшить для детей риск заболевания).

Если ребенок находится дома с родителями, возникает большое искушение взять его с собой в магазин, сводить в гости или на детскую площадку. Делать этого ни в коем случае нельзя! В период пандемии необходимо оберегать ребенка от прямых контактов с другими людьми. Детские площадки в плане заражения очень опасны для детей. Ребятишки касаются одних и тех же аттракционов, не зная, кто там был до этого. Вирус очень коварен! Имея долгий инкубационный период, заболевание проявляет себя внезапно.

Будьте особенно осторожны, когда находитесь в людных местах, в системах общественного транспорта. Максимально сократите прикосновения к находящимся в таких местах поверхностям и предметам, и не касайтесь лица.

21. Ограничьте свои прямые контакты с людьми. До работы по возможности добирайтесь на своем личном транспорте. Но не у всех есть личный автомобиль. Если приходится пользоваться автобусом или служебным транспортом, то необходимо надеть медицинскую маску и перчатки. В общественных местах, где трудно соблюдать социальную дистанцию, также необходимо носить маски (магазины, аптеки, торговые центры и т. д.).

Постарайтесь ограничить приветственные рукопожатия, поцелуи в щёку и объятия при встречах.

Не пользуйтесь общими полотенцами. Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды. Пользуйтесь только личной или одноразовой посудой.

При кашле или чихании обязательно прикрывайте рот и нос по возможности одноразовыми платком, салфеткой, которые потом нужно утилизировать после использования. Если их нет, то локтевым сгибом.

Обязательно пользуйтесь индивидуальными средствами защиты в местах общественного пользования: медицинскими масками, перчатками, антисептиками, чтобы уменьшить риск заражения.

Используйте одноразовую медицинскую маску, когда находитесь в общественном транспорте, в закрытых помещениях с людьми, в местах массового скопления людей, в людных местах.

Будьте здоровы!

Консультацию составила воспитатель Захарова Ю.В.

Использовались интернет ресурсы <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2020/10/08/rekomendatsii-roditelyam-dlya-preduprezhdeniya-rasprostraneniya-covid>