

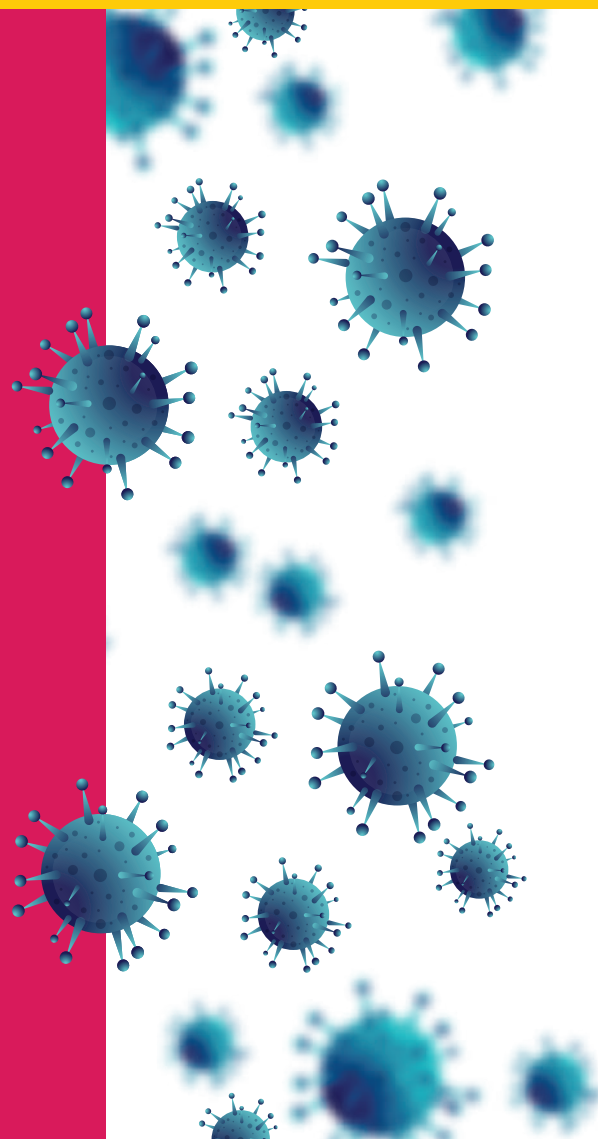
# КАК ВЫ МОЖЕТЕ ЗАЩИТИТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ ОТ ОПАСНОСТИ COVID-19?

РУКОВОДСТВО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Перед началом учебного года мы сформулировали основные вопросы и постарались дать на них исчерпывающие ответы для того, чтобы у вас, в качестве родителя/законного представителя, было четкое представление о том, как действовать вам и вашему ребенку в период пандемии.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ЧТО МНЕ НУЖНО ЗНАТЬ О COVID-19?
2. ШКОЛА МОЕГО РЕБЕНКА. ЧТО Я ДОЛЖЕН ЗНАТЬ И ЧТО ВАЖНО СКАЗАТЬ РЕБЕНКУ?
3. ЕЖЕДНЕВНАЯ РУТИНА – ДО И ПОСЛЕ ЗАНЯТИЙ
4. ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ МОЕГО РЕБЕНКА В ПЕРИОД ШКОЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ И ВНЕШКОЛЬНОГО ВРЕМЕНИ. ЗДОРОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ



# ЧТО МНЕ НУЖНО ЗНАТЬ О COVID-19?

Чтобы подготовить своего ребенка к новому учебному году в условиях пандемии, мы должны знать гигиенические и санитарные нормы и то, как обеспечить физическое и эмоциональное здоровье ребенка.

## Правила профилактики вируса COVID-19

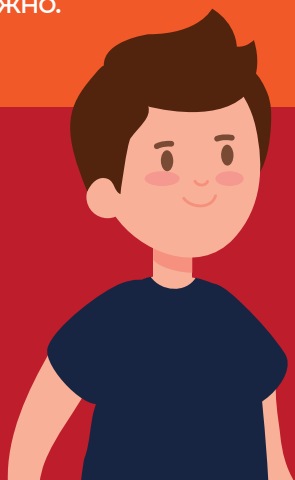
Убедитесь, что ваш ребенок правильно носит защитную маску в общественных местах.

Выберите подходящую маску:

- маска должна прикрывать нос и рот ребенка;
- маска должна быть адаптирована возрасту ребенка;
- маска не должна препятствовать естественному дыханию через нос.

Обеспечьте ребенка как минимум тремя запасными масками из хлопка или другого текстильного материала.

- Маски необходимо менять каждые 2 часа или как только она станет влажной.
- Ребенок в возрасте до 11 лет должен носить защитную маску в том случае, если соблюдение социальной дистанции в 1,5 метр невозможно.



Научите ребенка соблюдать дистанцию:

- неоднократно обсуждайте с ребенком тему о важности соблюдения социальной дистанции на расстоянии не менее 1,5 метра от других людей. Также, помните о необходимости проводить как можно больше времени на открытом воздухе, соблюдая социальную дистанцию;
- обсудите с классным руководителем или администрацией школы, которую посещает ваш ребенок, то, как будут организованы занятия в классе и за его пределами (уроки физического воспитания, труда и прочее.), включая и внеклассные мероприятия.

Приучите ребенка при помощи игрового метода правильной технике мытья рук. Объясните важность регулярного мытья рук как дома, так и в школе: до и после приема пищи, в случае кашля и чихания, после прикосновения к используемой маске руками.



Самыми важными правилами безопасности в школе являются: соблюдение дистанции, ношение маски и тщательное мытье рук — не менее 20 секунд с мылом, под проточной горячей водой или дезинфицирующим средством для рук на основе 70% спирта.

Напоминайте ребенку о том, что в случае плохого самочувствия, он немедленно должен уведомить об этом учителя (если ребенок в школе) или родителя (если ребенок дома). Предупредите ребенка о том, чтобы он не касался поверхностей в общественных местах, а если он это сделал, пусть сразу же вымоет руки. Также, приучите ребенка не трогать свое лицо.

Каждое утро проверяйте состояние здоровья ребенка, нет ли у него признаков заболеваний: повышенная температура (выше 37°C), кашель, сильная головная боль, рвота, боль в мышцах или груди, сонливость, посинение губ или лица и т.д.

Если у вашего ребенка есть признаки заболевания или же он контактировал с человеком, у которого диагностирован COVID-19, обязательно проследите за тем, чтобы он оставался дома, также, обязательно уведомьте об этом директора вашего образовательного учреждения.

Соблюдайте график вакцинации в соответствии с Национальной программой иммунизации, предварительно проконсультировавшись с вашим семейным врачом.

## Действия по реагированию в случае проявления признаков заболевания у одного из членов семьи

При первых признаках болезни у одного из членов семьи обратитесь к семейному врачу или позвоните на номер 112.

Даже если у вас нет признаков болезни, сообщите своему семейному врачу и изолируйте ребенка и семью дома на 14 дней, в случае если:

- ▶ за последние 14 дней вы побывали в стране с высоким риском заражения COVID – 19;
- ▶ вы вступили в прямой контакт с человеком, у которого положительный результат теста на COVID-19.



Защитите членов своей семьи и близких, которые подвержены риску развития тяжелых форм COVID-19 – лица пожилого возраста, лица с хроническими заболеваниями легких, сосудистой системы или почек, онкологическими заболеваниями, лица с пониженной иммунной системой, ожирением, диабетом и прочими заболеваниями.



## ШКОЛА МОЕГО РЕБЕНКА. ЧТО Я ДОЛЖЕН ЗНАТЬ И ЧТО ВАЖНО СКАЗАТЬ РЕБЕНКУ?

Школьные занятия будут продолжены в обычном режиме, с соблюдением всех мер предосторожности, а также, on-line или в комбинированной версии. Безусловно, организация образовательного процесса будет осуществлена в новом формате. Учебные заведения примут во внимание все правила общественного здравоохранения, с целью предотвратить массовое заражение вирусом COVID-19 и обеспечить максимально эффективный учебный процесс. Этот опыт подготовит взрослых и детей к последующим возможным вспышкам инфекционных заболеваний, которые могут возникнуть в будущем.

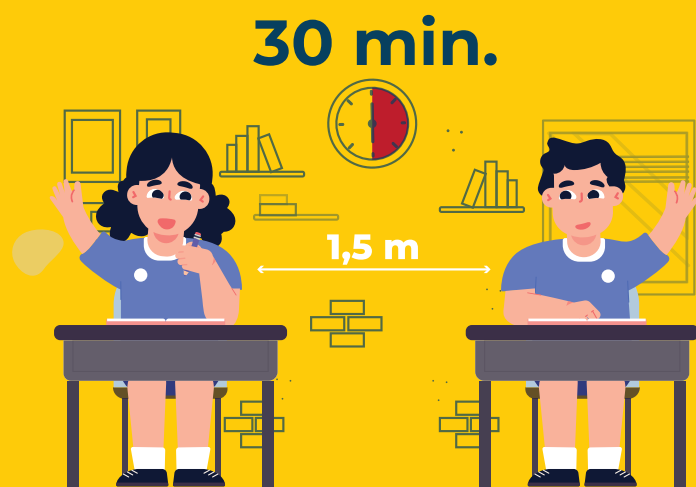
Меры, предлагаемые в этой главе, взяты из Руководства об организации 2020-2021 учебного года в условиях эпидемиологической ситуации COVID-19, предназначенного для начальных, средних и старших школ, предложенного Министерством Образования, Культуры и Исследований. В этом учебном году разработаны несколько моделей по организации образовательных процессов.

## Модель 1: 100% посещаемость занятий учениками и преподавателями

Данная модель применима в случае учебных заведений, классов с рациональной численностью учащихся в соответствии с государственными санитарно-эпидемиологическими правилами. Соблюдение социальной дистанции между учениками является приоритетом.

### Примечание / рекомендации:

При необходимости могут быть организованы уроки, продолжительностью по 30 минут. Это позволит уменьшить время пребывания учеников в школе.



## Модель 2: Обучение в 2 смены

Данная модель применима для учебных заведений с большим количеством учащихся. Организация учебного процесса может осуществляться посменно.

### Примечание / рекомендации:

Приоритет первой смены — у начальных и средних классов. При необходимости уроки могут быть сокращены до 30 минут. Это позволит второй смене начинать занятия раньше.

## Модель 3: Комбинированное обучение

Данная модель предполагает разделение учеников на дни посещения и дни дистанционного обучения:

• чередуя, первый день ваш ребенок посещает школу, следующий день — обучается дистанционно, включая формат on-line.

Таким образом, в течение дня:

- физическое присутствие детей в школе будет сокращено на 50%;
- рациональное количество учеников в классе позволит исключить массовое скопление;
- изучение новых тем и оценка знаний будут проводиться в дни посещения школы;
- дистанционное обучение будет осуществляться при помощи образовательных on-line платформ.

В этом же формате on-line предлагается изучать изобразительное искусство, музыку, проводить уроки трудового и физического воспитания, а также индивидуальные задания или интегрированные занятия, к примеру, искусство.



## Модель 4: Гибридное обучение (по группам)

Эта модель предполагает следующее: 50% из общего числа учеников посещает школу, остальные 50% — обучаются on-line.

Гибридное обучение подразумевает разделение класса на две группы: первый день — посещение школы 1-й группой, а 2-я группа — на дистанционном обучении; второй день — ровно наоборот, и так далее, чередуя ежедневное посещение по группам.

- Таким образом, физическое присутствие учеников в школе сокращается на половину.
- Обучение on-line будет проводиться посредством специализированных платформ.
- В дни дистанционного обучения могут проводиться практические занятия (ИЗО, труд и прочее).
- В дни физического присутствия в школе, рекомендуется проводить контроль и оценку знаний, а также изучение новой темы.
- Модель 4 актуальна в случае пандемии, чрезвычайной ситуации, а также, в случае выявления вспышек на национальном уровне.

### Примечание:

Группы чередуются еженедельно.

## Модель 5: Альтернативное обучение (чередование по неделям)

Эта модель предполагает: 50% от общего количества учеников посещает школу, остальные 50% — обучаются on-line.

Альтернативное обучение подразумевает разделение класса на две группы: одну неделю ваш ребенок посещает школу, другую неделю — проходит обучение on-line. Таким образом, количество учеников, посещающих занятия физически, сокращается в 2 раза.

## Модель 6: Дистанционное обучение, включая on-line

Эта форма обучения должна применяться в случае частных форс-мажорных обстоятельств, таких как обнаружение очага заболевания Covid-19 в классе/школе/населенном пункте, с обязательным соблюдением изоляции. При выходе из чрезвычайной ситуации, гарантируется возврат к одной из 4-х моделей обучения, описанных выше.



## Модель 7: Смешанная система обучения

Эта модель предполагает объединение двух или трех моделей, представленных выше.

Руководство учебного заведения, в обязательном порядке, должно провести консультацию с родителями / законными представителями о выбранной модели организации учебного процесса. Модель может быть модифицирована с учетом эпидемиологической ситуации. Родители должны быть проинформированы классным руководителем.



# Положение о возобновлении деятельности школ

## Когда вам следует обратиться за помощью в образовательное учреждение?

- Модель организации учебного процесса основана на обучении on-line, частично или полностью, и у вашего ребенка нет компьютера или другого устройства, подключенного к Интернету.
- Ребенку нужна помощь в заполнении пробелов школьных знаний.
- Ребенок желает бросить школу по различным причинам: из-за болезни, когда он, кто-то из семьи или других родственников болен, из-за невозможности подключиться к уроку on-line, или же ребенок стал жертвой насмешек, издевательств со стороны одноклассников и т.д.
- В подобных случаях, совместно с представителем школьного учреждения, важно не допустить прерывания учебного процесса вашего ребенка. Школа подключит в образовательный процесс всех учеников, в том числе и учащихся с особыми образовательными потребностями (ООП).
- Если ваш ребенок с ООП, обратитесь к руководителю школьного учреждения для того, чтобы он предложил способы эмоционального восстановления и варианты для дальнейшего обучения вашего ребенка. Преподаватели должны вовлечь в учебный процесс всех учеников.
- У вашего ребенка диагностировано хроническое заболевание. В этом случае обсудите с директором школы альтернативное внедрение вашего ребенка в образовательный процесс.
- Ваш ребенок не может адаптироваться к новым условиям обучения. В данном случае, проконсультируйтесь с руководством школы, и запросите Руководство со сводом правил и порядком действий учеников для эффективного обучения, после чего, в доступной форме, расскажите о правилах вашему ребенку. Руководство включает нормы поведения и информацию относительно всего образовательного процесса, график уроков, перемен, мест и времени ожидания.

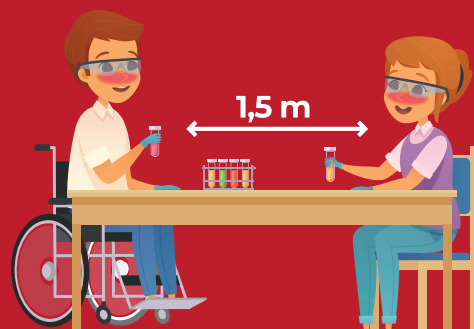
## Школа обеспечивает безопасность ребенка

- Учебная организация обеспечивает сотрудников и учащихся чистой питьевой водой, дезинфицирующими средствами при входе в школу, и по всему школьному пространству, включая санитарно-пищевой блок, также, предусмотрена возможность измерения температуры тела.
- Директор учреждения предоставляет родителям, учащимся и старшим братьям и сестрам зоны ожидания (места во дворе школы) в соответствии с правилами общественного здравоохранения.
- В школьном транспорте доступны дезинфицирующие средства, термометр, а также обязательная защитная маска для шофера.
- В школьном медпункте есть все необходимые лекарства для оказания первичной помощи в случае подозрения на заражение вирусом COVID-19.

В случае, если у ребенка, по-вашему мнению, психоэмоциональные проблемы, обратитесь за поддержкой к классному руководителю, который, в свою очередь, обеспечит консультацию со школьным психологом или районной/ муниципальной Службой психолого-педагогической помощи (СПП).

Зеленая линия психологов СПП:

[https://mecc.gov.md/sites/default/files/lista\\_ap\\_c\\_ovod\\_19.pdf?fbclid=IwAR2bOOQ8v9uQv7i4MLp1P-zEz2EP2owzITPNUAzN0tiI7QMLzk\\_wrUCow\\_3Y](https://mecc.gov.md/sites/default/files/lista_ap_c_ovod_19.pdf?fbclid=IwAR2bOOQ8v9uQv7i4MLp1P-zEz2EP2owzITPNUAzN0tiI7QMLzk_wrUCow_3Y)



## Классный руководитель:

- информирует учащихся и родителей/законных представителей о правилах поведения в эпидемиологических условиях COVID-19. Предоставляет Руководство для учеников и Руководство для родителей;
- ежедневно мониторит состояние здоровья учеников класса;
- поддерживает постоянное уважительное сотрудничество с семьей ученика/законным представителем;
- по мере необходимости организывает встречи информационного характера с целью улучшения отношений между детьми, детьми и взрослыми, родителями и школой.

## Необходимые меры при заражении школьника COVID-19

- Все учащиеся класса, в котором был обнаружен зараженный, отправляются на домашний 14-дневный карантин. При этом, подсчет дней начинается с момента последнего контакта с учеником, у которого тест на COVID-19-положительный. В течение указанного периода класс продолжает обучение on-line. Решение о самоизоляции учителей, которые преподавали в соответствующем классе, принимает руководитель учебного заведения совместно с территориальным эпидемиологом, исходя из дидактического вида и эпидемиологических рисков.

Если диагноз COVID-19 подтвержден у одного или нескольких членов семьи ученика, он будет отправлен на 14-дневный карантин с момента последнего контакта с инфицированным человеком.

В случае подтверждения диагноза COVID-19 у одного из преподавателей, решение о самоизоляции учащихся принимает руководитель учебного заведения совместно с территориальным эпидемиологом с учетом дидактического вида и эпидемиологических рисков.

## Безопасность в общественном транспорте и школьных автобусах

- Вместе с ребенком проанализируйте как лучше всего добираться до школы и домой. По возможности стимулируйте ребенка ходить в школу пешком, ездить на велосипеде (для старших школьников) или отвозите его на личном автомобиле. Если ни один из перечисленных вариантов невозможен, выберите наименее загруженный маршрут общественного транспорта и время.
- Напомните ребенку о необходимости правильного ношения маски, которая закрывает нос и рот. Научите его сохранять социальную дистанцию (не менее 1,5 метра).
- Попросите его выбирать места поближе к источнику свежего воздуха (открытому окну), не вставая лицом к лицу с другими пассажирами.
- В школьном автобусе дети в защитных масках будут сидеть друг за другом. В транспорте будет обеспечен свежий хорошо проветриваемый воздух.

## Безопасность в Интернете

Последние 6 месяцев наши дети много времени проводят перед экраном компьютера, планшета или телефона.

- Определите с ребенком время, которое он будет проводить без цифровых технологий, например: за обеденным столом, в процессе игры, во время беседы, за час до сна.
- Объясните ребенку, что множество преступлений, которые совершаются на сегодняшний день, происходят, в том числе и в виртуальной среде — кражи, мошенничество, жестокое обращение и прочее.
- Объясните, что все, что он публикует в Интернете, останется там навсегда, даже если он передумает и решит удалить размещенную информацию. Расскажите ребенку о важности персональных данных, о том, чтобы он не сообщал свои личные данные и информацию о членах семьи чужому человеку: адрес проживания, название школы и другие подробности, после которых злоумышленник может легко идентифицировать его и найти.
- Накрывайте или отсоединяйте от питания веб-камеру в моменты, когда она не используется.
- Если в семье есть маленький ребенок, установите программы родительского контроля.
- Изучайте Интернет вместе с ребенком, найдите подходящие игры, сайты с актуальной и правдивой информацией, образовательные ресурсы, музыку и прочую интересную и полезную информацию.
- Узнайте сами и проинформируйте ребенка, куда следует обратиться в случае насилия в Интернете. И, конечно же, максимально наладьте теплый контакт с ребенком, очень важно, чтобы он чувствовал себя рядом с вами защищенным и знал, что может обратиться к вам за советом и помощью в любой ситуации. Более подробную информацию можно найти здесь: <https://siguronline.md/>



## Ежедневная рутина – до и после уроков

### Утренняя рутина

Перед школой, совместно с ребенком, положите в портфель:

- ✓ бутылку воды;
- ✓ влажные салфетки;
- ✓ сухие салфетки;
- ✓ дезинфицирующее средство для рук на основе 70% спирта;
- ✓ 3 защитные маски (в отдельном чистом пакете);
- ✓ перекус (с учетом требований школы).

### Рутина по возвращению домой из школы

Приучите ребенка сразу же, по прибытию домой из школы:

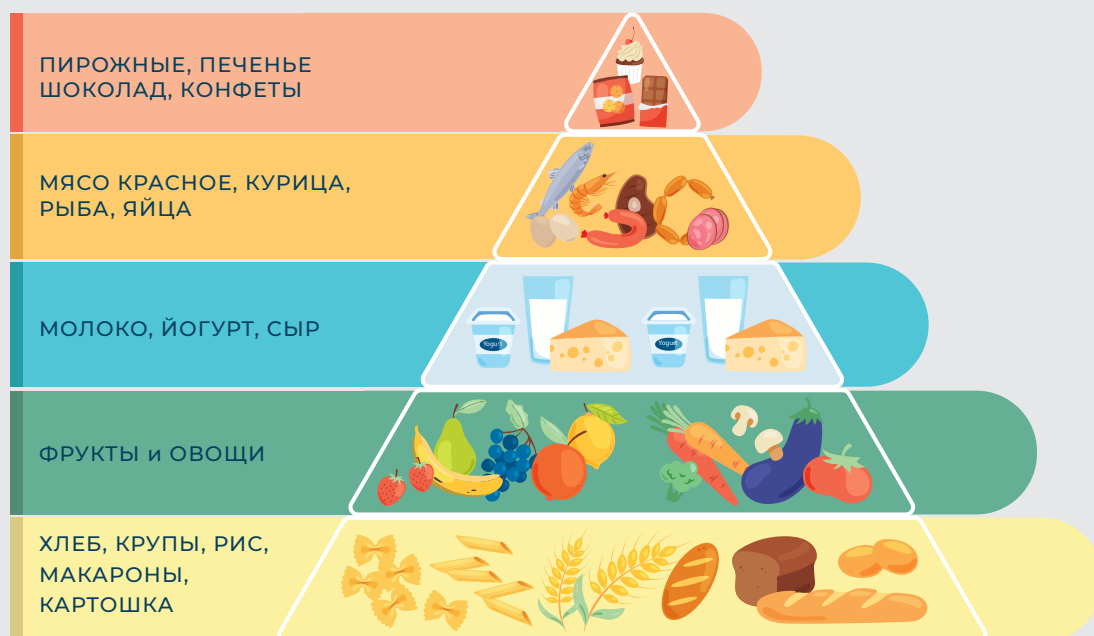
- ✓ мыть руки под проточной чистой водой не менее 20 секунд;
- ✓ стирать защитные маски средством для стирки под горячей водой, если они изготовлены из текстиля.

Соблюдайте требования школы относительно питания вашего ребенка, также, позаботьтесь о его питании дома, которое должно включать полезные вещества, необходимые для гармоничного роста и развития.

- Ежедневно, предлагайте ребенку от 3 до 5 групп продуктов на каждый прием пищи, порции должны быть в соответствии с возрастом ребенка. При составлении питания основывайтесь на «пищевой пирамиде», расположенной ниже.



Группы продуктов	Возраст: от 2 до 8 лет	Возраст: от 9 до 18 лет	Что входит в 1 порцию
<b>Группа 1 –</b> ХЛЕБ, ЗЕРНОВЫЕ, РИС, МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ, КАРТОФЕЛЬ	<b>3 - 5 порций в день</b>	<b>5 -7 порций в день</b>	ломтик хлеба, чашка хлопьев на завтрак или полстакана вареного риса или макаронных изделий
<b>Группа 2 –</b> ФРУКТЫ и ОВОЩИ	<b>1 - 1,5 порции фруктов или овощей в день</b>	<b>1,5 - 2 порции фруктов или овощей в день</b>	чашка фруктов (свежих, консервированных или замороженных), полстакана сухофруктов, два стакана свежей зелени; чашка сырых или тушеных овощей, стакан овощного сока
<b>Группа 3 –</b> МОЛОКО, ЙОГУРТ, СЫР	<b>2 порции в день</b>	<b>3 порции в день</b>	стакан молока или йогурта, 40 граммов сыра
<b>Группа 4 –</b> МЯСО КРАСНОЕ, КУРИЦА, РЫБА, ЯЙЦА	<b>2 - 4 порции в день</b>	<b>5 - 6 порций в день</b>	30 граммов отварного нежирного мяса или рыбы без костей, четверть стакана фасоли, яйцо
<b>Группа 5 –</b> ПИРОЖНЫЕ, ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАД, КОНФЕТЫ	<b>На усмотрение</b>		



## Пищевая пирамида

Вашему ребенку нужен как можно более организованный и структурированный режим дня. Таким образом, он сможет максимально эффективно и безболезненно справиться с ограничениями, наложенными пандемией.

- Установите с ребенком распорядок дня. Этот аспект наиболее важен в том случае, когда ребенок учится дома.
- Обустройте тихое место с просторным письменным столом, где будут находиться только школьные принадлежности.
- Дайте ребенку возможность расслабиться после школы или on-line-уроков:
- 7 - 12 лет: погулять, если он младшего школьного возраста — поиграть с игрушками,

пообщаться с друзьями, знакомыми.

- 13–18 лет: пообщаться с друзьями, младшими братьями и сестрами, покататься на велосипеде или заняться любым другим делом, которое ему нравится. Постарайтесь, чтобы он не терял время, сидя у телевизора или компьютера сразу после школы.
- Приучите ребенка приступать к домашним заданиям сразу после отдыха. Время выполнения домашних заданий для учеников 1-4 классов должно составлять 1,5-2,5 часа, а для учеников старших классов — не более 3 часов. Включите в ежедневный график физические упражнения, не менее 30 минут в день.

# ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ РЕБЕНКА ВО ВРЕМЯ ШКОЛЫ И ВНЕ ШКОЛЫ. ЗДОРОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Как вы боретесь с беспокойством и тревогой вашего ребенка? Как вы справляетесь с его страхом, и как вы реагируете на его вопросы, связанные с боязнью вируса и последствий заражения?

Ваш ребенок кое-что знает о вирусе и пандемии, но не исключено, что он будет задавать вам новые вопросы. Будьте готовы отвечать честно и вместе искать ответы тогда, когда вы не знаете, что сказать. Молчание и утаивание не защищают наших детей.

Дайте ребенку возможность выразить свои чувства, дайте понять, что вы готовы ему помочь. Проверьте, как чувствует себя ваш ребенок, попытайтесь понять какое у него настроение. Напомните ребенку, что он вам не безразличен, и что он может поговорить с вами в любое время на любую тему, поделиться своими тревогами и страхом. Чтобы помочь своему ребенку преодолеть переживания, делайте что-нибудь вместе!



## Будьте открыты и слушайте

- ▶ Позвольте ребенку говорить открыто.
- ▶ Поинтересуйтесь, что он знает о новом коронавирусе.

*Пример: «Что ты слышал от одноклассников о COVID-19? Что ты думаешь о COVID-19?»*

- ▶ Будьте честны и говорите ему только правду. Если сомневаетесь или не знаете ответ, ищите его вместе.

- ▶ Отвечайте на вопросы честно. Учитывайте возраст своего ребенка и то, насколько хорошо он вас понимает.

- ▶ В возрасте 7-12 лет вы передаете научную информацию, используя простые слова.

*Пример: «Это вирус, который передается от человека к человеку, но, если мы будем держаться на расстоянии 1,5 метра друг от друга, будем регулярно мыть руки, носить маску, мы сможем защитить себя от инфекции».*

- ▶ В возрасте 13-17 лет вы можете изучать вместе с ним информацию, предоставленную Национальным Агентством Общественного Здоровья (НАОЗ).

Перейти по ссылке:  
<https://ansp.md/index.php/coronavirusul-de-tip-nou-covid-19/>

## Окажите поддержку

- ▶ Ваш ребенок может быть напуган или сбит с толку. Дайте ему возможность выразить свои чувства, и убедите его в том, что вы рядом. Очень важно, чтобы он чувствовал себя защищенным.

- ▶ Порой незнание ответов пугает. Но постарайтесь деликатно признаться в том, что не знаете ответ.

*Пример: «Мы не знаем, но мы ищем ответ на этот вопрос». Используйте это как возможность*

узнать что-то новое вместе со своим ребенком!

- Всегда завершайте обсуждение на положительной ноте.
- Следите за настроением вашего ребенка. Убедитесь, что с ним все в порядке.
- Напомните ребенку, что он вам не безразличен, и что он может поговорить с вами в любое время на любую тему, поделиться своими тревогами и страхом.
- Поговорите с ребенком о Центрах здоровья, дружественных к молодежи, это место где он может обсудить со специалистами свое состояние. Более подробную информацию можно найти здесь: <https://www.yuk.md/>.

Также, психологическую поддержку можно получить в Службе бесплатной телефонной помощи для детей



## Проводите время с ребенком

Чтобы помочь ребенку избавиться от волнений, займитесь чем-нибудь вместе!

*Пример: если ребенку от 7 до 12 лет, вы можете помочь ему выбрать игры, хобби, также, можно вместе приготовить что-нибудь, рассказать друг другу анекдоты, спеть, почитать, посмотреть картинки, потанцевать и т. д.*

*Игра: Продолжи фразу «Следующий день рождения будет...»*

Если ребенку от 13 до 17 лет, было бы уместно обсудить с ним жизненные вопросы и планы, вместе посмотреть фильм и обсудить его, заняться домашними делами, поговорить о его интересах, прогуляться, заняться спортом и прочее.



*Пусть каждый член семьи решит, чем он хочет заняться вместе со всей семьей на следующий день.*

## Будьте благосклонны, чуткими и любящими

Вашему ребенку может потребоваться больше поддержки, чем обычно, и это может привести к дополнительным сложностям, таким как беспокойство, повышенный стресс, страх и разочарование. Чтобы ребенок чувствовал себя значимым, любимым и защищенным, обнимайте его, держите за руку, пока вы общаетесь: говорите что-то грустное, хвалите его, шутите, информируете о чем-то важном или делитесь радужными перспективами.

## Воспитаите в ребенке сострадание

- Объясните ребенку, что COVID-19 не имеет ничего общего с тем, как кто-то выглядит, какой национальности является или на каком языке говорит.
- Скажите своему ребенку, что вы можете помочь заболевшим людям. Поищите истории о людях, которые работают над предотвращением вспышек заболеваний и заботятся о больных (о вовлеченных врачах, волонтерах, о тех, кто заботится о стариках, о людях с ограниченными возможностями, помогает многодетным семьям, обеспечивая едой, лекарствами и т.д.).

## Поощряйте безопасный социальный контакт

- Помогайте ребенку поддерживать здоровые отношения с друзьями и коллегами на дистанции.
  - Позвольте им проводить время, общаясь в социальных сетях, согласно рамкам и правилам, установленным в семье.
- Поощряйте безопасный социальный контакт с друзьями в социальных сетях (но пусть помнят об осторожности и не отвечают незнакомцам). Поощряйте его советоваться и консультироваться с друзьями, одноклассниками, учителями, относительно тем и вопросов, которые его интересуют.

Обсудите и помогите вашему ребенку найти интересы, соблюдая социальную дистанцию, которые будут поддерживать здоровые отношения с друзьями, коллегами, учителями и родственниками.

# КАК, ГДЕ И КАК ЧАСТО ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ ИНФОРМАЦИЮ?

**Узнавайте из надежных источников.  
Избегайте паники.**

По возможности не полагайтесь на социальные сети, как на единственный источник информации (facebook, odnoklassniki, vk). Ненадежность информации на этих платформах может вызвать панику.

Ниже мы предоставили несколько официальных и достоверных информационных ресурсов:

Национальное Агентство Общественного Здоровья (НАОЗ) -  
<https://ansp.md/index.php/coronavirusul-de-tip-nou-covid-19/>

Министерство Здравоохранения, Труда и Социальной Защиты (МЗТСЗ) -  
<https://msmps.gov.md/ce-este-un-coronavirus-de-tip-nou-cum-sa-te-pr-otejezi-impotriva-acestei-infectii-intrebari-si-raspunsuri/>

Правительство Республики Молдова -  
<https://gov.md/ro/content/informatii-privind-coronavirus>

Информацию о новом коронавирусе можно получить по телефону

Зеленая линия НАОЗ

**0 800 12300**

Зеленая линия МЗТСЗ

**022 721 010 sau 080071010**