



Tájékoztató Szülőknek a COVID-19 vírus okozta járványról!

Már egy hónapja nem járnak a gyerekek iskolába a koronavírus megjelenése miatt.

Hazánkban a csoportos megbetegedésekről most térünk át a tömeges megbetegedések szakaszába. Már nem a külföldről hazaérkezők jelentenek potenciális veszélyt, hanem gyakorlatilag mindenki vírushordozó lehet. A helyzet egészségügyi szempontból súlyosbodik, nő a fertőzöttek, valamint a koronavírus betegségben elhunytak száma. Az eddigi megelőzést segítő szabályok betartása továbbra is fontos, így pl.:

- Gyakori, alapos, szappanos kézmosás vagy kézfertőtlenítő használata!
- Köhögés, tüsszentés esetén eldobható papírzsebkendő használata!
- Lázas beteggel ne érintkezzen!
- Kerülje a közvetlen testkontaktust pl.: kézfogás, puszsi, baráti ölelés!
- Tünetek észlelése esetén telefonon keresse háziorvosát!
- Tájékozódjon folyamatosan hiteles forrásból a járványról!

Fontos továbbá, hogy:

- Csak alapos indok miatt hagyja el otthonát!
- Kerülje a kontaktust azokkal, akikkel nem egy háztartásban él!
- Másoktól a 1,5 m távolságot tartsa, kerülje a nagy tömeget, vagy az olyan helyeket, ahol többen vannak!
- Maszk, illetve gumikesztyű használata pl. bevásárláskor!
- Rendszeres szellőztetés otthonunkban!
- Egészséges táplálkozás!
- Mindennapos testmozgás!

A koronavírus fertőzés tünetei - a hirtelen rosszullét, gyengeség, hőemelkedés, láz, száraz, kízó köhögés, torokfájás, orrfolyás, szag és ízérzet elvesztése, fejfájás, izomfájdalom - jelentkezése esetén, keresse telefonon háziorvosát, aki elmondja a további teendőket!

A gyanús eseteket mindig el kell különíteni!

Életünk az elmúlt hónapban alapjaiban megváltozott, minden a koronavírusról szól, mégis a húsvéti hétvége tapasztalatai azt mutatják, hogy a szabályok betartásával kapcsolatos fegyelem lazulni látszik. Nehéz úgy szabályokat betartani,

gyerekeinkkel is betartatni, hogy mások ezt nem teszik meg.... Mégis azt kérem, hogy cselekedjünk felelősségteljesen, tartsuk be a fent említetteket, mert életek múlhatnak viselkedésünkön!

Mutassunk példát gyerekeinknek! Töltsünk velük több, minőségi időt, most lehetőségünk van rá!

Beszélgessünk velük életkoruknak megfelelően a koronavírus járványról. A híreket, sajtótájékoztatókat a gyerekek ne nézzék, ne keltsenek bennük pánikot! Felnőttként sem könnyű ezeket az adatokat feldolgozni, nemhogy gyerekként!

Mondja el gyerekünk, hogy mit érez, mit ért meg a körülötte zajló világból, hallgassuk meg, beszéljünk erről!

Tartsuk fenn a napi rutint, a napirendet, ez a gyerekeknek biztonságot ad!

A tavaszi szünet után újra induló digitális oktatásban segítsük őket!

A gyerekek a sok szabadidővel nem mindig tudnak mit kezdeni, vonjuk be őket a háztartás feladataiba, esetleg kerti munkákba, vagy vezessék le energiáikat mozgással, ne a telefon, tablet, xbox legyen a megoldás!

Remélem ez az időszak hamar lezárul és újra találkozhatok a gyerekekkel az iskolában!

Baráthné Nagy Edina

iskolavédőnő

maradj otthon, #moss kezet, #együtt sikerülni fog

