

# ДО УВАГИ ЛЮДЕЙ З ДІТЬМИ

## ВАЖЛИВО ЯК НІКОЛИ



### БЕЗПЕКА ДИТИНИ

- Довіряйте тільки офіційним представникам влади чи волонтерам. Вони одягнені у форму або мають посвідчення.
- Тримайте дитину за руку чи на руках. Дитина має знати, що робити, якщо загубиться. Прикріпіть до її одягу бірку з іменами та контактами.
- Бачите дитину без дорослих? Спитайте, чи вона не загубилася. Якщо дитина загубилася, повідомте представників влади та не лишайте її без нагляду.

### ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

- Пояснюйте дитині, що відбувається зрозумілими словами. Розуміння того, що сталося та що ви робите зараз (йдете у безпечне місце, оформлюєте документи), сприяє відчуттю безпеки та емоційній стабільності.
- Дозвольте собі емоції та пояснюйте їх дитині. Пам'ятайте, що емоційний стан дитини залежить від вашого настрою, тож намагайтеся зберігати спокій.
- Обіймайте дітей, говоріть з ними, грайтеся разом — це дає відчуття єдності та підтримки.

### ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я

- Більше не відкладайте лікування та одразу звертайтеся до медпрацівників, якщо ви або дитина погано себе почуваєте.
- Зробіть планові щеплення за першої можливості. Небезпечні хвороби поширюються і зараз, тож коли вам пропонують щеплення — не відмовляйтеся.
- Часто мийте руки з милом та пийте лише чисту воду з перевірених джерел.
- Продовжуйте грудне годування, якщо вашій дитині менше ніж 2 роки. Стрес послаблює імунітет, а грудне молоко допоможе його підтримати.
- Захистіться від COVID-19 — носіть маску в людних місцях, користуйтеся антисептиками та мийте руки, коли є можливість.