**СОГАЗ-Мед: как защитить здоровье детей**

Период самоизоляции на время коронавирусной инфекции для детей - такое же необычное и непривычное время, как и для взрослых. Длительное пребывание после закрытия школ и детских садов в условиях домашней изоляции могло вызвать у детей тревогу, дискомфорт и эмоциональное напряжение, поэтому родителям следует быть к ним внимательными, доступно рассказывать о ситуации и готовить к выходу из самоизоляции.

Психологи утверждают, что поэтапный выход из самоизоляции также важен для детей, особенно с учётом того, что учебный год у некоторых закончился дистанционно и раньше обычного. Ребятам, которым за время карантина понравилось проходить разнообразные курсы онлайн, рекомендуется продолжать дистанционное образование и развивать свои навыки. Тем же, кто с нетерпением ждал летних каникул, можно дать отдохнуть от занятий и переключить внимание. Сбалансированное питание, адекватная физическая нагрузка и избегание чрезмерных нагрузок – действенные меры предотвращения заражения.

После смягчения карантинных мер, у родителей будет стоять на первом месте задача по сохранению здоровья детей. Напоминайте своим чадам о необходимости соблюдения мер профилактики: мыть руки и избегать мест большого скопления людей, носить одноразовые средства защиты (маски и перчатки). Кроме того, СОГАЗ-Мед напоминает, что запрет на плановую вакцинацию детей введен не был. Напротив, необходимо продолжать первичную вакцинацию в соответствии с программами для предотвращения угрозы вспышек и эпидемий, как например, кори, полиомиелита. Даже в условиях эпидемии коронавируса вакцинация может проводиться по графику, но с соблюдением всех мер предосторожности и рекомендаций по подготовке к процедуре.

Родителям очень важно сохранять спокойствие и адекватное отношение к происходящему - быть для ребенка образцом для подражания. Ведь именно пример воспитывает лучше всего.

1 июня отмечается праздник - Международный день защиты детей, который призван напомнить каждому взрослому о том, как нуждаются дети в любви и заботе, как важно быть рядом со своими детьми, дарить им тепло и нежность, поддерживать и создавать атмосферу доверия и дружбы!

Страховая компания «СОГАЗ-Мед» поздравляет с праздником и желает крепкого здоровья детям и их родителям, бабушкам и дедушкам!

**Если Вы застрахованы в компании «СОГАЗ-Мед» и у Вас возникли вопросы, связанные с получением медицинской̆ помощи в системе ОМС или качеством оказания медицинских услуг, обращайтесь в СОГАЗ-Мед по круглосуточному телефону контакт-центра 8-800-100-07-02 (звонок по России бесплатный̆).**