

COVID-19

8 СОВЕТОВ КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ О КОРОНАВИРУСЕ

РОСПОТРЕБНАДЗОР
Единый консультационный центр
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

1. ЗАДАВАЙТЕ ОТКРЫТЫЕ ВОПРОСЫ И СЛУШАЙТЕ
2. БУДЬТЕ ЧЕСТНЫ: ОБЪЯСНИТЕ ПРАВДУ ДОСТУПНЫМ ДЛЯ РЕБЕНКА ЯЗЫКОМ
3. ПОКАЖИТЕ ИМ, КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И СВОИХ ДРУЗЕЙ
4. ПОДБОРДИТЕ ИХ



5. ПРОВЕРТЕ, ИСПЫТЫВАЮТ ЛИ ОНИ НА СЕБЕ СИГНАЛЫ ИЛИ РАСПРОСТРАНЯЮТ ЕЕ
6. ИЩИТЕ ПОМОЩНИКОВ



7. ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ
8. ЗАВЕРШИТЕ РАЗГОВОР, ДЕМОНСТРИРУЯ ЗАБОТУ

Информация подготовлена на основе материалов ЮНИСЕФ

COVID-19

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ПЕРИОД ЭПИДЕМИИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

РОСПОТРЕБНАДЗОР
Единый консультационный центр
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



1. Для максимального снижения риска инфицирования детям лучше оставаться дома. При этом необходимо регулярно проветривать помещения, не реже 1 раза в день проводить влажную уборку с применением дезинфицирующих средств. Важно сразу провести дезинфекцию помещений, а также предметов, упаковки продуктов после доставки их домой.
2. К местам общественного пользования, которые не следует посещать, относятся детские площадки дворов и парков.
3. Нужно полностью исключить посещение каких-либо учреждений, мест общественного питания, торговли, образовательных и развлекательных центров, а также других мест общественного пользования.
4. К местам общественного пользования, которые не следует посещать, относятся детские площадки дворов и парков.
5. Гулять с детьми можно на собственных присадебных участках и площадках, находящихся в индивидуальном пользовании.



6. Посещение лесопарковых зон возможно только при исключении общения с другими взрослыми и детьми, при отсутствии вокруг других отдыхающих.
7. Перед вынужденным выходом из квартиры ребенку при возможности нужно объяснять, что за пределами квартиры нельзя прикасаться руками к лицу и к каким-либо предметам: дверным ручкам, поручням и перилам, стелам, кнопкам лифта и др.
8. После возвращения домой необходимо обработать руки дезинфицирующим средством, снять одежду, тщательно с мылом помыть руки и другие открытые участки кожи, особо обратив внимание на лицо, прополоскать рот, аккуратно промыть нос (нетубо).
9. Следует помнить, что при достаточной влажности и низкой 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 наиболее часто становятся источником заболевания.

COVID-19

КРЕПКОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ – ОСНОВА ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ

РОСПОТРЕБНАДЗОР
Единый консультационный центр
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



Если вы испытываете чувство грусти, стресса, замешательства, страха или досады в кризисной ситуации – это нормально. Вам может стать легче при доверительном общении. Поговорите с друзьями или членами вашей семьи.



Если вам приходится оставаться дома, не забывайте о здоровом образе жизни: правильном питании, режиме сна, физических упражнениях и общении с близкими дома, либо по электронной почте или телефону с родственниками и друзьями.



Не курите и не употребляйте алкоголь или другие психоактивные вещества, чтобы подавить свои эмоции. Если они слишком сильны, обратитесь за медицинской или психологической помощью. Заранее подготовьте план, куда и каким образом вы будете обращаться.



Будьте информированы. Ознакомьтесь с информацией, которая поможет вам лучше определить риски и принять реальные меры по защите. Пользуйтесь компетентными источниками проверенной информации, например, веб-сайтом ВОЗ или местного органа общественного здравоохранения.



Если вас или членов вашей семьи беспокоит и тревожат репортажи в СМИ, уделяйте меньше времени их просмотру или прослушиванию.



Обратитесь к своему прошлому опыту преодоления трудных жизненных ситуаций: возможно, некоторые навыки помогут вам справляться с эмоциями в настоящей обстановке вспышки инфекции.

Информация подготовлена на основе материалов ВОЗ