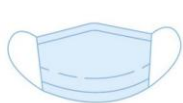


COVID-19

МАСКИ – ЭТО СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ БАРЬЕРНОГО ТИПА

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЬЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА: 8-800-555-49-43

Медицинскую одноразовую маску после однократного использования можно выбросить как обычный бытовой мусор



2-3
часа



Многоразовая маска не является медицинским изделием, ее можно использовать повторно только после специальной обработки

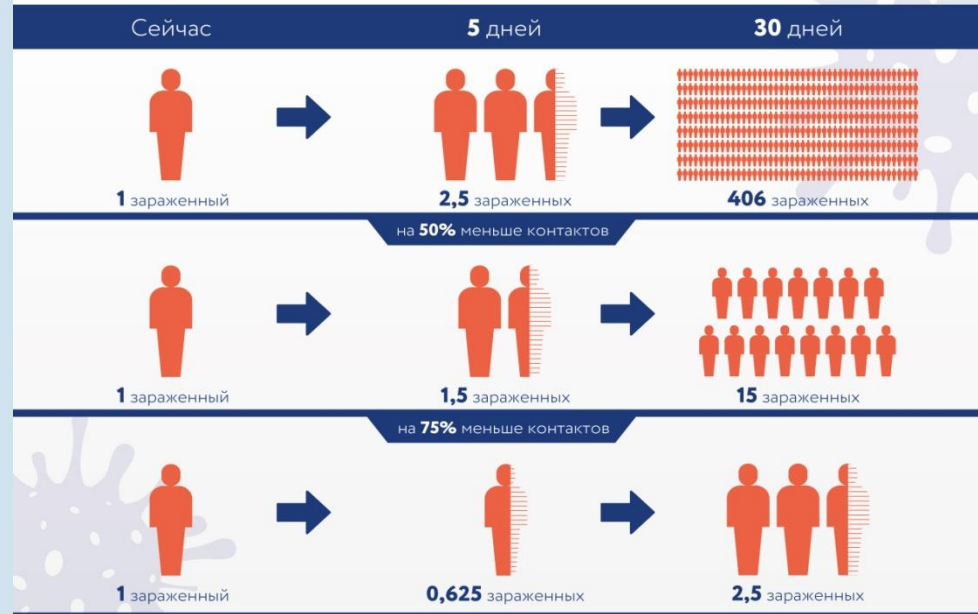


2-3
часа



ВАЖНО! Маски эффективны только в сочетании с другими методами профилактики (избегание контактов, частое мытье рук, дезинфекция предметов), и потребность в их использовании различна у разных групп людей и в разных ситуациях

СИЛА СОЦИАЛЬНОЙ ИЗОЛЯЦИИ



СТОПКОРОНАВИРУС.РФ

COVID-19

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ПЕРИОД ЭПИДЕМИИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЬЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА: 8-800-555-49-43



1. На период ограничительных мероприятий необходимо исключить, а если такое невозможно, то максимально ограничить контакты детей.



2. Для максимального снижения риска инфицирования детям лучше оставаться дома. При этом необходимо регулярно проветривать помещение, не реже 1 раза в день проводить влажную уборку с применением дезинфицирующих средств. Важно сразу провести дезинфекцию помещения, а также предметов, упаковки продуктов после доставки их домой.



3. Нужно полностью исключить посещения 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 приусадебных 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 по возможности нужно объяснить, что за пределами квартиры нельзя прикасаться руками к лицу и к каким-либо предметам: дверным ручкам, поручням и перилам, стенам, 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 (неглубоко).

9. Следует помнить, что при достаточной влажности и невысокой температуре коронавируса может сохранять жизнеспособность в течение длительного времени, до 3 суток и более. У некоторых людей, независимо от возраста, вирус может давать лёгкую или стертую форму заболевания. Именно такие люди наиболее часто становятся источником заболевания.



ДЕТИ

НА САМОИЗОЛЯЦИИ

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ И АКТИВНОСТЬ

- **ИНФОРМИРОВАТЬ**
объяснить, что происходит, ответить на вопросы, проговорить правила профилактики, которые помогут оставаться детям здоровыми
- **ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ РАНЕЕ УСТАНОВЛЕННОГО РЕЖИМА ДНЯ**
не позволять ребенку засиживаться до поздней ночи, отход ко сну должен быть таким же, как в школьное время, утренний подъем желательно организовать не позднее 9 часов
- **СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ПИТАНИЯ**
прием пищи не должен быть бесконтрольным, важно сохранить режим: завтракать, обедать и ужинать примерно в одно и то же время
- **УДЕЛИТЬ ВРЕМЯ УЧЕБЕ**
помочь ребенку выполнить все дистанционные учебные задания, грамотно распределить нагрузку



COVID-19

- **ВЫДЕЛИТЬ ВРЕМЯ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК**
ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И АКТИВНЫЕ ИГРЫ – СПОСОБ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ И НАСТРОЕНИЯ ЗА СЧЕТ ВЫБОРА ЭНДОРФИНОВ
- **ВОЛЧЕВ В ОРГАНИЗАЦИЮ БЫТА**
НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ АКЦЕНТ НА ЗНАЧИМОСТИ, ПОЛЕЗНОСТИ ПОМОЩИ РЕБЕНКА ДЛЯ ОБЩЕЙ СЕМЕЙНОЙ АТМОСФЕРЫ. БЛАГОДАРИТЬ ЗА ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ ПО ДОМУ
- **ОРГАНИЗОВАТЬ СОВМЕСТНЫЙ ДОСУГ**
посвятить время настольным играм, семейному просмотру любимых фильмов или совместным подвижным играм
- **ДАТЬ РЕБЕНКУ ВРЕМЯ НА ЛИЧНЫЕ ДЕЛА**
У РЕБЕНКА ДОЛЖНО ОСТАТЬСЯ И ЛИЧНОЕ ВРЕМЯ, ПУСТЬ ОН САМ РЕШИТ, ЧЕМ БУДЕТ ЗАНИМАТЬСЯ
- **ОТНОСИТЬСЯ С ПОНИМАНИЕМ К ЭМОЦИЯМ РЕБЕНКА**
ДАТЬ ПОНЯТЬ ДЕТЯМ, ЧТО ИХ ТРЕВОГИ БУДУТ ПОНЯТЫ И ПРИНЯТЫ, ОНИ МОГУТ ВЫГОВОРИТЬСЯ И НАЙТИ УСПОКОЕНИЕ У БЛИЗКИХ

egon.rosпотребnadzor.ru