

# ОСТОРОЖНО!



## COVID-19

### COVID-19

#### ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ПЕРИОД ЭПИДЕМИИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

РОСПОТРЕБНАДЗОР  
Единственный 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 проверять 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 отдыхающих.



7. Перед вынужденным выходом из квартиры ребенку по возможности нужно объяснить, что за пределами квартиры нельзя прикасаться руками к лицу и к какому-либо предмету: 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, особое внимание на лицо, прополоскать рот, аккуратно промывать нос (ингалбуо).



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



### COVID-19

#### О ЗНАЧЕНИИ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПРОЦЕДУР В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА

РОСПОТРЕБНАДЗОР  
Единственный консультационный центр  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА: 8-800-555-49-43

##### МЕТОДИКА МЫТЬЯ РУК



##### КОГДА МЫТЬ?

- ДО:**
- Приготовление еды
  - Принятия пищи
  - Надевания контактных линз и нанесения макияжа
  - Прикосновения к области инфекции кожи, ранам и другим поврежденным кожным покровам
  - Перед проведением манипуляций медицинского характера
- ПОСЛЕ:**
- Приготовление еды
  - Обработки загрязненных белья
  - После ухода за больными
  - Уборки и работы по дому и в саду
  - Кашля, чихания или рвоты
  - Контакта с домашними и любыми другими животными
  - Работы, учебы, пребывания на открытом воздухе и в общественных помещениях
  - Занятий спортом
  - Прикосновения к области инфекции кожи и кожных ран
  - Посещения туалета
  - Контакта с деньгами
  - Работы за компьютером и другой оргтехникой
  - Поездок в общественном транспорте

### COVID-19

#### РЕКОМЕНДАЦИИ КАК ОРГАНИЗОВАТЬ РАБОЧЕЕ МЕСТО ШКОЛЬНИКА НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ ДОМА

РОСПОТРЕБНАДЗОР  
Единственный консультационный центр  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА: 8-800-555-49-43



- ЕСТЕСТВЕННОЕ ОСВЕЩЕНИЕ
- ПОЛОЖЕНИЕ МОНИТОРА
- РАССТОЯНИЕ ДО КНИГ
- СИДИТЕ ПРАВИЛЬНО
- СООТВЕТСТВИЕ МЕБЕЛИ

##### РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ФИЗИКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК

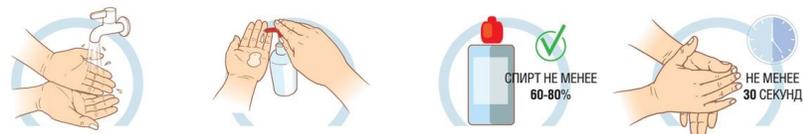


- ФИЗИКУЛЬМИНУТКА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ
- ФИЗИКУЛЬМИНУТКА ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ С ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК
- ФИЗИКУЛЬМИНУТКА ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ КОРПУСА ТЕЛА
- УПРАЖНЕНИЯ ГИМНАСТИКИ ГЛАЗ

### COVID-19

#### КАК ВЫБРАТЬ АНТИСЕПТИК ДЛЯ РУК

РОСПОТРЕБНАДЗОР  
Единственный консультационный центр  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА: 8-800-555-49-43



- ЧАЩЕ МОЙТЕ РУКИ
- НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ПОМЫТЬ РУКИ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ КОЖНЫЕ АНТИСЕПТИКИ
- ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СОСТАВ АНТИСЕПТИКА
- ВНИМАТЕЛЬНО ЧИТАЙТЕ ИНСТРУКЦИЮ

### COVID-19

#### 8 СОВЕТОВ КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ О КОРОНАВИРУСЕ

РОСПОТРЕБНАДЗОР  
Единственный 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. ПОДБОДРИТЕ ИХ



5. ПРОВЕРЬТЕ, ИСПЫТЫВАЮТ ЛИ ОНИ НА СЕБЕ СТИГМУ ИЛИ РАСПРОСТРАНЯЮТ ЕЕ



6. ИЩИТЕ ПОМОЩНИКОВ



7. ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ



8. ЗАВЕРШИТЕ РАЗГОВОР, ДЕМОНСТРИРУЯ ЗАБОТУ

Информация подготовлена на основе материалов ЮНИСЕФ

### COVID-19

#### КРЕПКОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ - ОСНОВА ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ

РОСПОТРЕБНАДЗОР  
Единственный 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 доверительного общения. Поговорите с друзьями или членами вашей семьи.



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



Если вам приходится оставаться дома, не забывайте о здоровом образе жизни: правильная питание, режим сна, физических упражнений и общения с близкими дома, либо по электронной почте или телефону с родственниками и друзьями.



Если вас или члена вашей семьи беспокоит и тревожит ситуация в СМИ, уделяйте меньше времени их просмотру или прослушиванию.



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



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

Информация подготовлена на основе материалов ВОЗ

### COVID-19

#### КАК ОБЕЗОПАСИТЬ РЕБЕНКА ОТ БЫТОВОГО ТРАВМИРОВАНИЯ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ

РОСПОТРЕБНАДЗОР  
Единственный консультационный центр  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА: 8-800-555-49-43



1. НЕ ДОПУСКАЙТЕ ПРОГЛТЫВАНИЯ ДЕТЬМИ ДЕТАЛЕЙ ИГРУШЕК, БАТАРЕЕК И ИНЫХ МЯГКИХ ПРЕДМЕТОВ



2. ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ВНЕШНИЙ ВИД И ФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬ ИГРУШЕК



3. ПОМНИТЕ ОБ ОПАСНОСТИ ПЕРЕВОРЧИВАЮЩЕЙСЯ МЕБЕЛИ



4. ОБЕСПЕЧЬТЕ БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ В ЦИФРОВОМ МИРЕ