

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



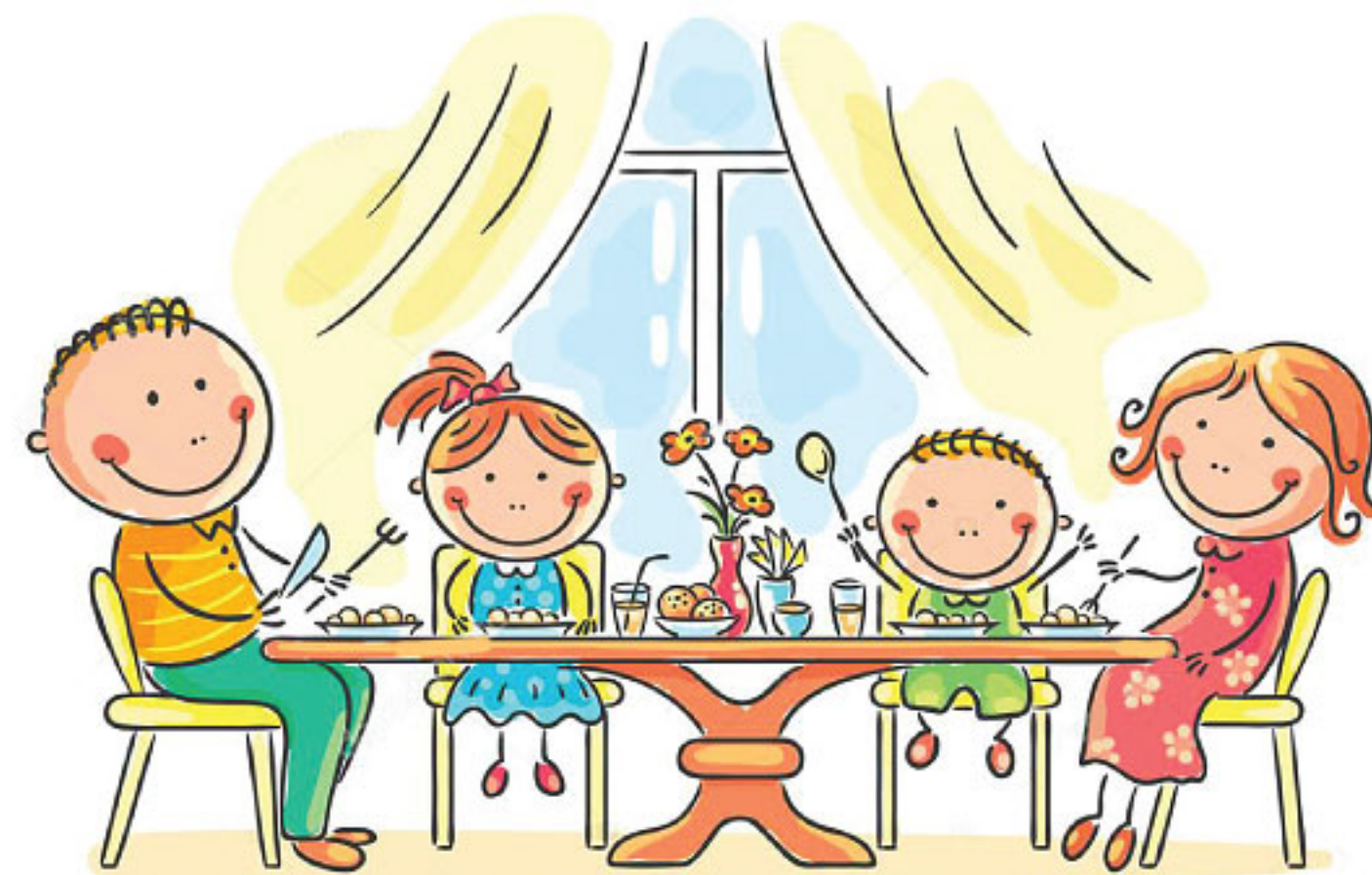
4. ПОДБОДРИТЕ ИХ



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



6. ИЩИТЕ ПОМОЩНИКОВ



7. ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ



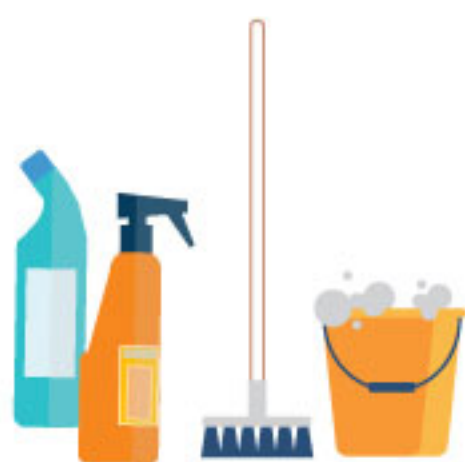
8. ЗАВЕРШИТЕ РАЗГОВОР,
ДЕМОНСТРИРУЯ ЗАБОТУ

Информация подготовлена на основе материалов ЮНИСЕФ

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ПЕРИОД ЭПИДЕМИИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ



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.



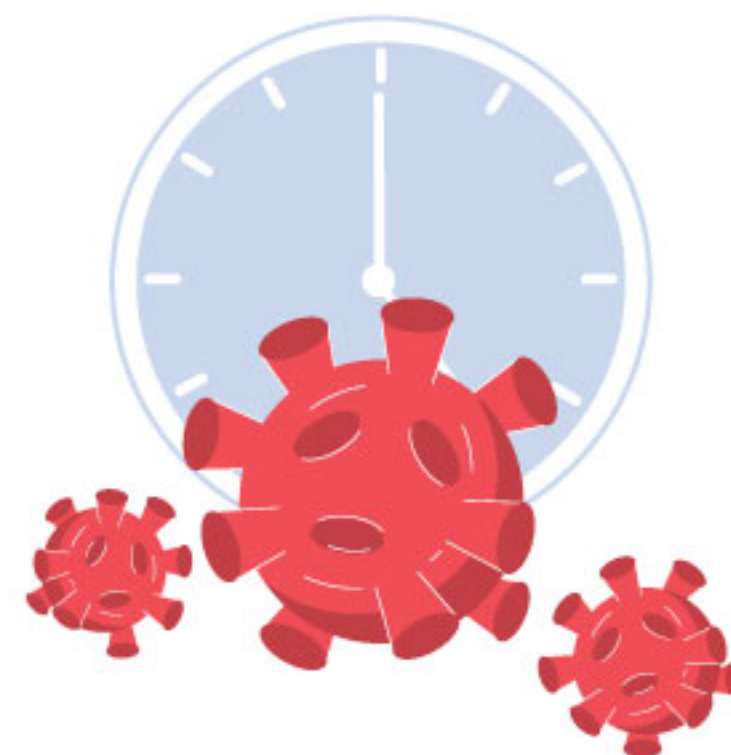
6. Посещение лесопарковых зон возможно только при исключении общения с другими взрослыми и детьми, при отсутствии вокруг других отдыхающих.



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 коронавирус 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.

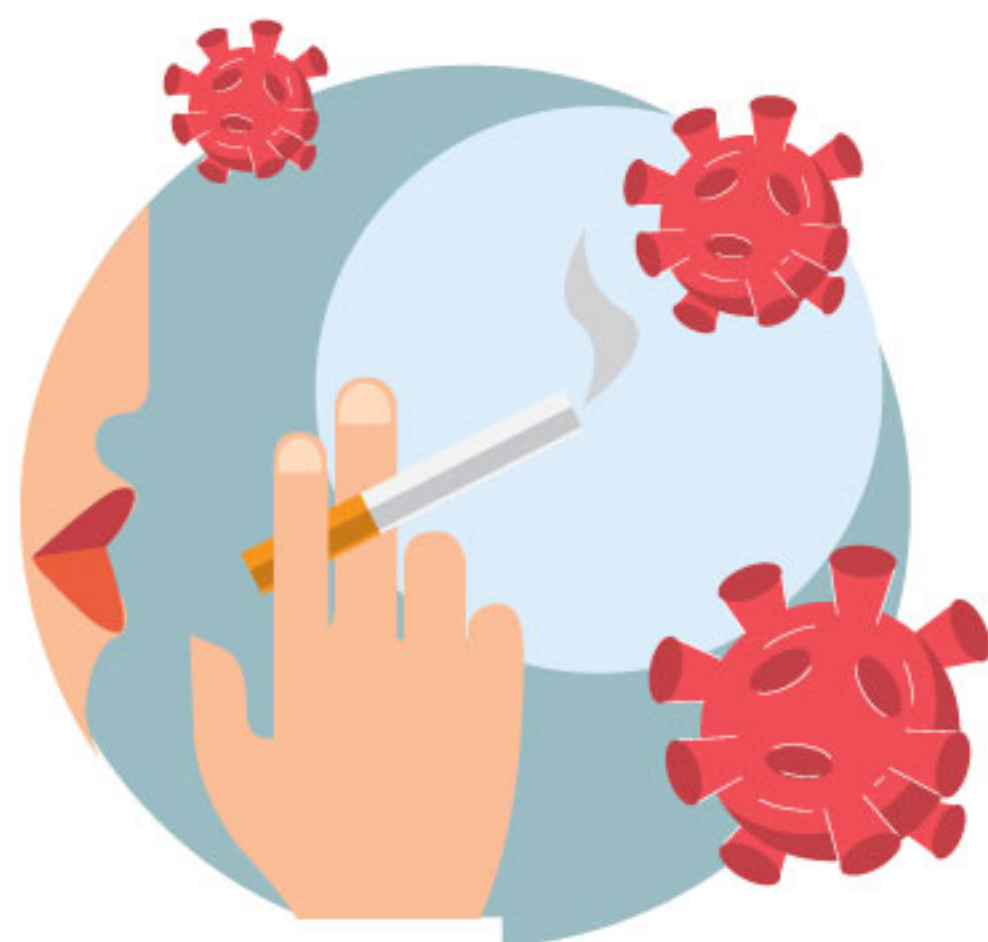
COVID-19

УПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАКА и COVID-19 ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

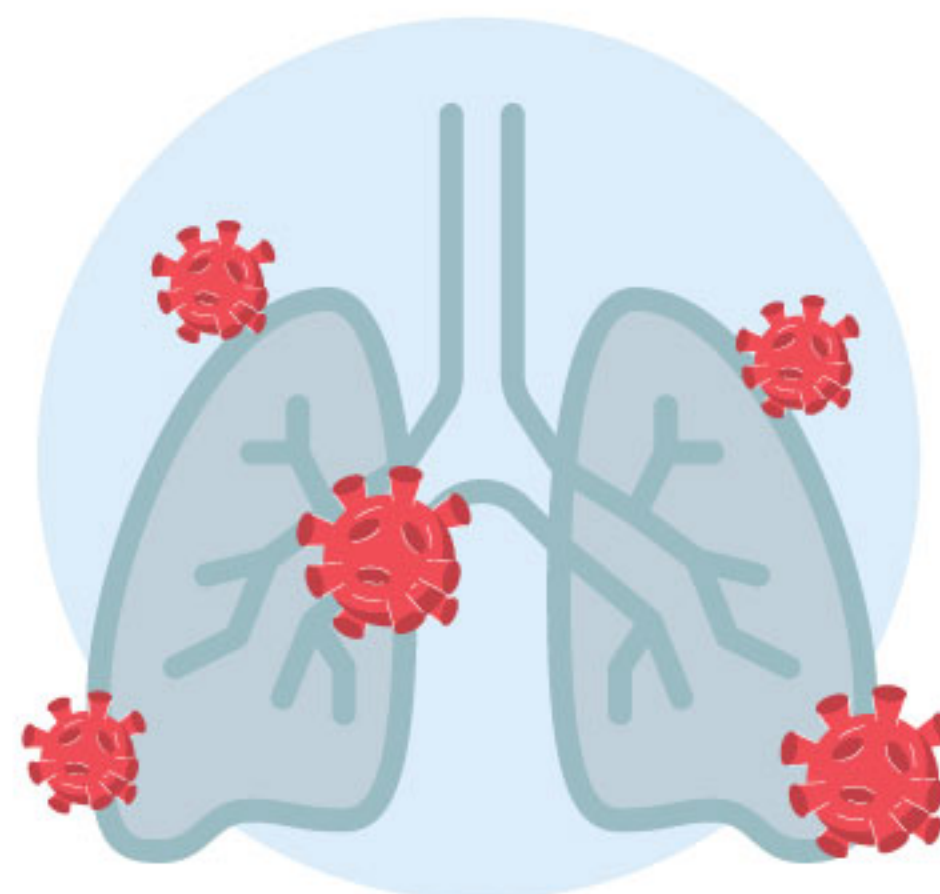
РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

УПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАКА НАНОСИТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ



**УПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАКА
УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ**



**ПОСЛЕДСТВИЯ ЗАРАЖЕНИЯ ДЛЯ
ЛЮДЕЙ УПОТРЕБЛЯЮЩИХ ТАБАК ТЯЖЕЛЕЕ**



**ОТКАЖИТЕСЬ
ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАКА**

Любой человек, подвергшийся воздействию вторичного табачного дыма, может быть столь же уязвим к заражению



**КУРЕНИЕ ТАБАКА НЕСЕТ ОПАСНОСТЬ
ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ**

По предварительным данным о **COVID-19**, среди мужчин употребляющих табак заболевание развивается в более тяжелой форме (в том числе со смертельным исходом)

**ПОВЫШЕННЫЙ РИСК
ОСЛОЖНЕНИЙ**

27%

Почти 27% населения Европейского региона употребляют табак

35%

Более 35% потребителей табака - мужчины

COVID-19

РЕКОМЕНДАЦИИ КАК ОРГАНИЗОВАТЬ РАБОЧЕЕ МЕСТО ШКОЛЬНИКА НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ ДОМА

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



1. ЕСТЕСТВЕННОЕ
ОСВЕЩЕНИЕ



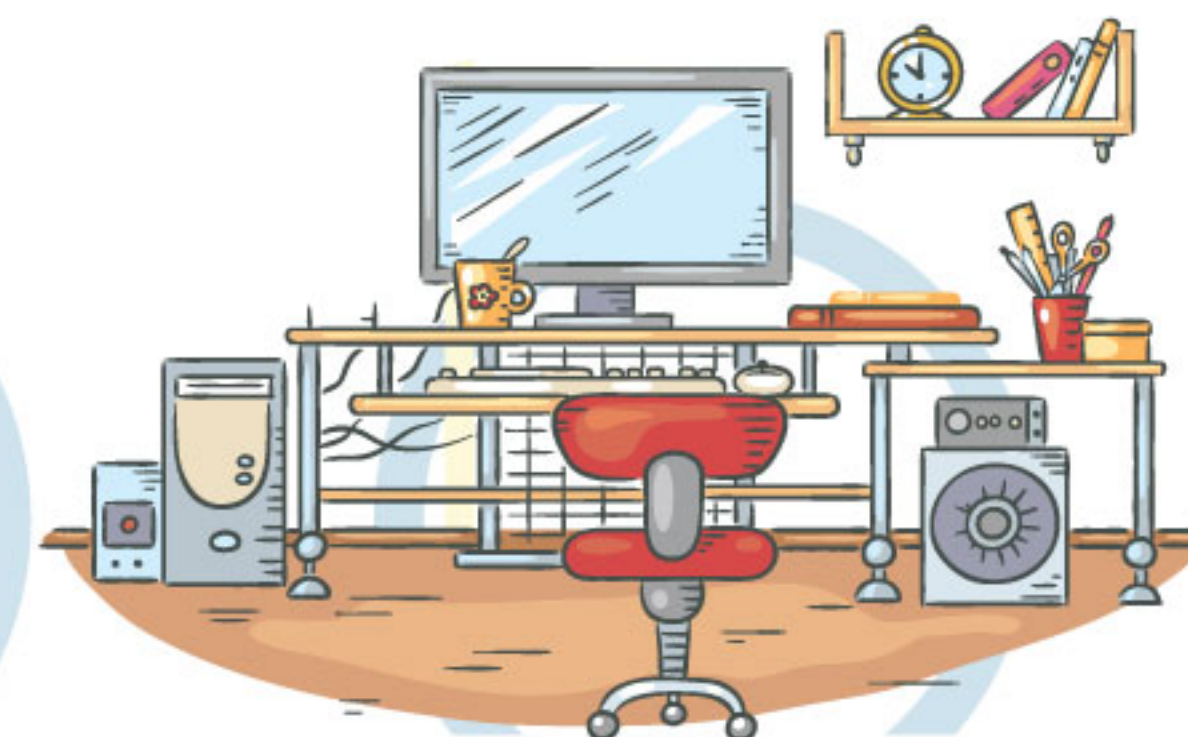
2. ПОЛОЖЕНИЕ
МОНИТОРА



3. РАССТОЯНИЕ
ДО КНИГ



4. СИДИТЕ
ПРАВИЛЬНО



5. СООТВЕТСТВИЕ
МЕБЕЛИ

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК



1. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА
ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ
МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ



2. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА
ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ
С ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК



3. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА
ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ
КОРПУСА ТЕЛА



4. УПРАЖНЕНИЯ
ГИМНАСТИКИ ГЛАЗ



? ДЕТИ БОЛЕЮТ КОРОНАВИРУСОМ?

Да, дети тоже болеют коронавирусной инфекцией, по статистике, заболевших среди них меньше.

Дети гораздо легче переносят коронавирусную инфекцию, среди них много бессимптомных носителей, а также стертых форм заболевания.

Они оказываются источником инфекции гораздо чаще, чем взрослые.

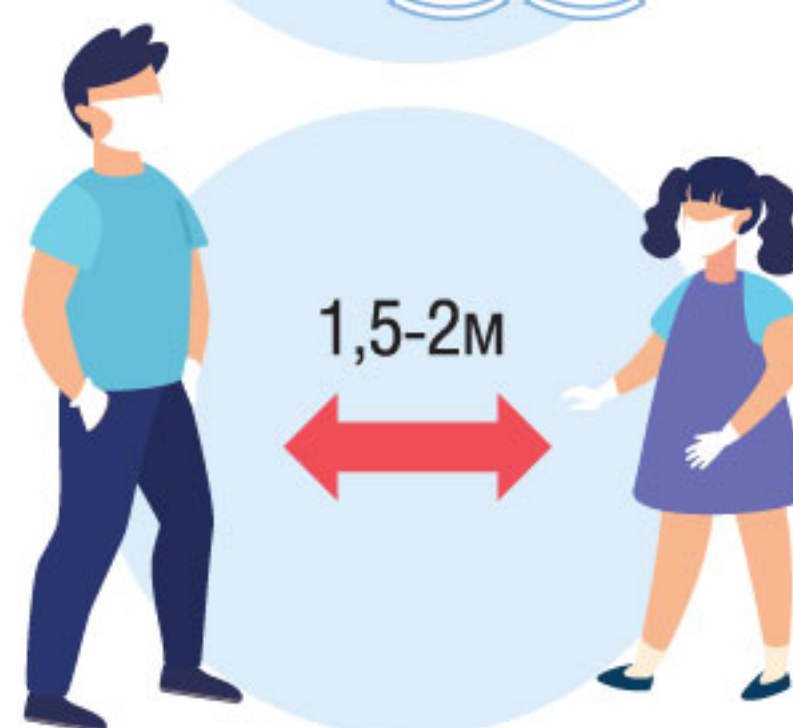
? КАК ПРАВИЛЬНО ГУЛЯТЬ, КОГДА РИСКИ СОХРАНЯЮТСЯ?

Необходимо соблюдать социальную дистанцию, по возможности, носить маски и перчатки.

При длительной прогулке необходимо периодически обрабатывать руки дезинфицирующими средствами.

? МОЖНО ЛИ БРАТЬ ДЕТЕЙ С СОБОЙ В МАГАЗИН?

Детей лучше оставить дома, в крайнем случае, под присмотром на детской площадке.



? КАК ЗАЩИТИТЬ ДЕТЕЙ ПОСЛЕ СНЯТИЯ САМОИЗОЛЯЦИИ?

По возможности соблюдать социальную дистанцию, желательно не менее 2 метров. Если ребенок не может ее соблюдать, рекомендуется гулять в менее людных местах.

Объяснить детям, что ни в коем случае нельзя дотрагиваться до лица, брать пальцы в рот, трогать нос, тереть глаза, потому что все это дополнительные факторы распространения инфекции.

Приучайте детей с самого раннего возраста к соблюдению правил личной гигиены. Чаще мойте руки с мылом, покажите детям, как это правильно делать. Объясните, что грязные руки могут стать источником инфекции.

Согласно санитарным и эпидемиологическим требованиям дезинфекция детских площадок проводится регулярно, в отсутствие детей. Играть на таких площадках безопаснее, однако степень безопасности зависит от количества детей, которые находятся там одновременно.

? НУЖНО ЛИ НОСИТЬ МАСКУ ДЕТЯМ? С КАКОГО ВОЗРАСТА?

Для детей в возрасте до 7 лет основная рекомендация это соблюдение социальной дистанции. Дети старшего возраста и подростки должны обязательно носить маски.



ДЕТИ И МАСКИ

1

ДЕТИ ДО 5 ЛЕТ МОГУТ НЕ НОСИТЬ МАСКИ

- МАЛЕНЬКИЕ ДЕТИ ЧАСТО НЕ СПОСОБНЫ ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ БЕЗ ПОМОЩИ ВЗРОСЛЫХ
- ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ, РЕБЕНОК МОЖЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАСКУ, НО ПОД ПРИСМОТРОМ РОДИТЕЛЕЙ

2

ДЕТИ 6–11 ЛЕТ МОГУТ НОСИТЬ МАСКИ, ЕСЛИ

- УМЕЮТ БЕЗОПАСНО И ПРАВИЛЬНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ МАСКОЙ
- ЕСТЬ КОНТРОЛЬ СО СТОРОНЫ ВЗРОСЛЫХ ПО БЕЗОПАСНОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ МАСКИ
- ЧАСТО КОНТАКТИРУЮТ С ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ И ЛИЦАМИ, СТРАДАЮЩИМИ ФОНОВЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ
- В РАЙОНЕ ИХ ПРОЖИВАНИЯ ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ
- МАСКИ ДОСТУПНЫ, ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ИХ СВОЕВРЕМЕННОЙ ЗАМЕНЫ

3

ДЕТИ С 12 ЛЕТ МОГУТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАСКИ, ТАК ЖЕ, КАК И ВЗРОСЛЫЕ

ОСОБЕННО ВАЖНО НОСИТЬ МАСКУ В МЕСТАХ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ, КОГДА НЕВОЗМОЖНО СОБЛЮДАТЬ ДИСТАНЦИЮ БОЛЕЕ 1 МЕТРА



COVID-19

АЛКОГОЛЬ и COVID-19. ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ НАНОСИТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ
НЕ УБИВАЕТ ВИРУС



АЛКОГОЛЬ НЕГАТИВНО ВЛИЯЕТ
НА ИММУННУЮ СИСТЕМУ ОРГАНИЗМА



НЕ СОВМЕЩАЙТЕ АЛКОГОЛЬ
И ЛЕКАРСТВА



АЛКОГОЛЬ СПОСОБСТВУЕТ НАРУШЕНИЮ
ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ



ПОМНИТЕ, РОДИТЕЛИ ЯВЛЯЮТСЯ
ПРИМЕРОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ



АЛКОГОЛЬ ЕЖЕГОДНО ПРИВОДИТ
К СМЕРТИ ТРЕХ МИЛЛИОНОВ ЧЕЛОВЕК