



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

COVID-19

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!











1. На период ограничительных мероприятий необходимо исключить либо 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, упаковок продуктов после доставки на дом.
3. Рекомендуется ограничить посещение каких-либо учреждений, объектов общественного питания, торговли, образовательных и развлекательных центров, а также других мест общественного пользования.
4. К местам общественного пользования, которые не рекомендуется 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 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 мыть руки и другие открытые участки кожи, особо обратив внимание на лицо, прополоскать рот, аккуратно промыть нос.
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 легкую или стертую форму заболевания.

COVID-19

Министерство здравоохранения Ульяновской области

ПАМЯТКА ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ МНОГОРАЗОВЫХ И ОДНОРАЗОВЫХ МАСОК

ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ
ОДНОРАЗОВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ



**НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ
МАСКУ БОЛЕЕ
2-3 ЧАСОВ**



**ИСПОЛЬЗОВАННУЮ МАСКУ
ПОМЕСТИТЕ В ОТДЕЛЬНЫЙ
ПАКЕТ, ГЕРМЕТИЧНО
ЗАКРОЙТЕ И ВЫБРОСИТЕ
В МУСОРНОЕ ВЕДРО**



**ВАЖНО! ОДНОРАЗОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ МАСКИ
НЕ ПОДЛЕЖАТ ПОВТОРНОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
И КАКОЙ-ЛИБО ОБРАБОТКЕ**

ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ
МНОГОРАЗОВОЙ МАСКИ



**НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ
МАСКУ БОЛЕЕ
2-3 ЧАСОВ**



**ПОСТИРАЙТЕ МАСКУ
С МЫЛОМ ИЛИ
МОЮЩИМ
СРЕДСТВОМ**



**ОБРАБОТАЙТЕ С ПОМОЩЬЮ
ПАРОГЕНЕРАТОРА ИЛИ УТЮГА
С ФУНКЦИЕЙ ПОДАЧИ ПАРА**



**ПОГЛАДЬТЕ ГОРЯЧИМ
УТЮГОМ, БЕЗ
ФУНКЦИИ ПОДАЧИ
ПАРА, ЧТОБЫ МАСКА
НЕ ВЫПА ВЛАЖНОЙ**

**ВАЖНО! МНОГОРАЗОВЫЕ МАСКИ МОЖНО
ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПОВТОРНО ТОЛЬКО ПОСЛЕ ОБРАБОТКИ**

МОЖЕТЕ ОБРАТИТЬСЯ НА ГОРЯЧУЮ ЛИНИЮ
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ 8-800-200-73-07
ГОРЯЧУЮ ЛИНИЮ ПО КОРОНАВИРУСУ РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ,
ИСПЫТЫВАЮЩИХ БЕСПОКОЙСТВО
ИЗ-ЗА КОРОНАВИРУСА**

За последние несколько дней жизнь здорово изменилась: в школах вводят удаленную форму обучения, родители работают из дома, с друзьями сложно увидеться какую. В подобной ситуации очень важно попробовать сосредоточиться на возможностях, которые у тебя появились, вместо того чтобы думать о лишениях. Именно такой подход можно назвать оптимизмом. Ниже — несколько советов, которые помогут не упасть духом и не поддаваться тревоге и в то же время отнестись к ситуации серьезно.

**ОЧЕНЬ ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ
РЕЖИМ САМОИЗОЛЯЦИИ!**

Да, приходится сидеть дома, не ходить в школу, не встречаться с друзьями. Скучно... но... Очень важно, чтобы ты понимал, сейчас не наступает апокалипсис, каким мы его знаем по фильмам про зомби; наоборот, нас просят меньше выходить из дома, чтобы предотвратить заражение большого количества людей. Например, в Китае, где люди очень серьезно к этому отнеслись, уже почти все заболевшие поправились и новых случаев заражения почти нет. Теперь и нам придется набраться терпения.

ЕДИННЫЙ ОБЩЕРОССИЙСКИЙ НОМЕР
ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ
8-800-2000-122

*РЕКОМЕНДАЦИИ ПОДГОТОВЛЕНЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНО С УЧАСТИЕМ КОНСУЛЬТАТИВНОЙ И КЛИНИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ
НИКОЛАЕВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА Ю. В. ЗАРЕЧАНСКИХ



Беспокойство от всего, что сейчас происходит в мире в связи с коронавирусом испытывают абсолютно все, а дети особенно уязвимы к ощущениям тревоги и стресса. Как помочь ребенку на нужном ему уровне понять, что происходит и справиться со страхом?

- Давайте открытые вопросы и слушайте
Поговорите с ребенком, поймайте в чем его страх, объясните, что естественно бояться этих вещей (особенно, когда об этом так много говорят). Если дети слишком маленькие не нужно заострять внимание на этой теме. Воспользуйтесь возможностью напомнить о правилах гигиены и что соблюдая их, мы находимся в безопасности.
Можно нарисовать историю на эту тему – комикс, мультфильм, где все заканчивается хорошо. Детям это помогает пережить эмоции и перестать бояться.

- Будьте честны и говорите доступным для ребенка языком. Дети имеют право на правдивую информацию о том, что происходит в мире, но и взрослые обязаны защищать их от страданий. Говорите на языке, соответствующем возрасту ребенка, следите за реакцией и будьте чувствительны к беспокойству. Объясните, что некоторая информация в не является достоверной, и что лучше всего доверять экспертам.

Покажите, как защитить себя и своих друзей.
Один из лучших способов защитить детей от коронавируса и других заболеваний – это просто поощрять регулярное мытье рук. Это не должно быть запугивающим разговором. Придумайте игру в весело изучайте правила: мойте руки в танце или с песней. Покажите, как прикрывать локтем кашель или чихание, объясните, что лучше не подходить слишком близко к людям.

Подбодрите их
 Следи́те привычному расписанию и распорядку, особенно перед сном. Большие игры, придумайте новые занятия.
 Объясните, что большинство людей, у которых есть коронавирус, не болеют очень сильно, и что многие взрослые прилагают все усилия, чтобы обеспечить безопасность для детей и вашей семьи.
 Объясните детям, что каждый из нас должен внести свой вклад – проявлять доброту и поддерживать друг друга. Поделитесь историями о рабочихках здравоохранения, ученых, волонтерах, которые работают над тем, чтобы остановить вспышку.

Информация подготовлена на основе материалов ЮНИСЕФ:
<https://vk.cc/arLZNf>



Коронавирус — это респираторный вирус, который чаще всего передается воздушно-капельным путем. Им можно заразиться, если рядом с вами говорят, чихают или кашляют. Кроме того, вирус можно «собрать» руками с поручней в транспорте или ручек дверей и заразиться, потерев нос или глаза

КАКОВЫ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

Основные симптомы коронавируса похожи на симптомы ОРВИ



Сухой кал

Сухой кал

Голубович

а б о л я

Затруднен
дышание

HOE

ЕСЛИ ВЫ ОБНАРУЖИЛИ У СЕБЯ ПРИЗНАКИ КОРОНАВИРУСА

При появлении симптомов – оставьте дома!
Поскольку в поликлинику и в больницу в период эпидемии лучше не ходить, обязательно сообщите о своем заболевании своему врачу для консультации.



Займите отдельную комнату,
если вы заболели. Не общайтесь с другими людьми, обязательно носите маску и регулярно мойте руки.



Прекратите общение со здоровыми людьми и особенно с теми, кто имеет хронические заболевания.



У Вас должны быть свои гусиные лапки, поросенок, свинка, петушок, цыпленок и другие домашние животные. Обязательно держите в комнате животных, чтобы они могли привыкнуть к запаху человека.



Если можете, самостоятельно делайте в комнате ежедневную влажную уборку с дезинфицирующими средствами. Все, что зашло в комнату, выносите сразу за пределы комнаты.



Часто обрабатывайте руки антисептиком, мойте их с мылом.



Своевременное обращение к врачу и начатое лечение позволит минимизировать риск развития и степень тяжести основного осложнения гриппа и коронавирусной инфекции - пневмонии!

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ
по недопущению возникновения
и распространения
коронавирусной инфекции
(COVID-19)



ПРАВИЛО 1

Соблюдайте гигиену рук!

Чистые руки - это гарантия того, что Вы не будете распространять вирусы, инфицируя себя, когда прикасаетесь ко рту и носу, и окружающих - через поверхности.

Как можно чаще, особенно после пользования общественным транспортом, после посещения улицы и общественных мест и после еды, мойте руки водой с мылом. Используйте средство для дезинфекции

Носите с собой дезинфицирующее средство для рук или дезинфицирующие салфетки, иметь возможность в любой обстановке очистить руки. Эти простые меры удалят вирусы с Ваших рук!

ПРАВИЛО 3

Избегайте многолюд
Сопутните восемь пребыва

Сократите время пребывания в местах
большого скопления людей
(общественный транспорт, торговые

Помните, что респираторные вирусы воздушно-капельным путем (при разговоре) не менее 1-1,5 м от лица.

Кто вернулся из эпидемиологически
их посещения, по возможности на 14
Не посещать места массового скопле-
мироприятия, сократить посещения
в особой группе риска, так как заболе-

в организме и наличия большого «ба

ПРАВИЛО 2

Проводите регулярную влажную уборку помещения, где Вы находитесь, чистку и дезинфекцию поверхностей с использованием бытовых моющих средств.

Прежде всего обратите внимание на дверные ручки, поручни, столы, стулья, компьютерные клавиатуры и мышки, телефонные аппараты, пульты управления, панели оптоэлектроники общего

пульты управления, панели оргтехники общего пользования и другие предметы, к которым касается в быту и на работе. Поддерживать чистоту поверхностей - одно из самых простых, но важных правил!

го контакта с людьми, которые кажутся
вторичной инфекции (например, кашляют, чихают)
и (до прекращения сезона заболеваемости ОРИ).

большого человека к здоровому человеку (и, кашле). Поэтому старайтесь соблюдать симптомы респираторной инфекции.

меры по так называемой самоизоляции. Школы, сады, рестораны, бары или другие крупные заведения для старших возрастов. Именно они находятся

ет у них тяжелее из-за возрастных изменений
ких заболеваний.



СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ
в условиях пандемии коронавируса
(на основании рекомендаций Всемирной организации здравоохранения ВОЗ)

Расскажите детям о путях передачи коронавируса:

Заразиться COVID-19 можно от других людей, если они инфицированы вирусом.

Заболевание может передаваться от человека к человеку через мелкие капли, выделяемые из носа или рта больного COVID-19 при кашле или чихании. Эти капли попадают на окружающие человека предметы и поверхности. Другие люди могут заразиться в результате прикосновения сначала к таким предметам или поверхностям, а затем - к глазам, носу или рту. Кроме того, заражение может произойти при вдыхании мелких капель, которые выделяются при кашле или чихании человека с COVID-19. По этой причине важно держаться от больного человека на расстоянии более 1 метра.

Единный общероссийский номер
детского телефона доверия
8-800-2000-122

Если вы заметили признаки болезни у ребенка, обратитесь за информацией к сайту Минздрава России **ROS.MINZDRAV.RU**