

**COVID-19**

## 8 СОВЕТОВ КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ О КОРОНАВИРУСЕ

РОСПОТРЕ  
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТ  
РОСПОТРЕБНАДЗОР.

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 ПОМОЩЬ



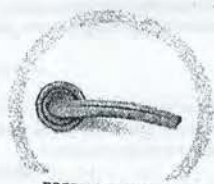
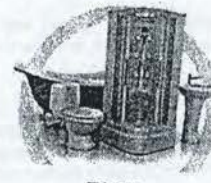
7. ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ



8. ЗАВЕРШИТЕ И  
ДЕМОНСТРИРУ

Информация подготовлена на основе материа



**COVID-19****ЧИСТОТА - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ:  
ДЕЗИНФЕКЦИЯ У СЕБЯ ДОМА  
ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА****РОСПОТРЕБНАДЗОР**ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43**ДВЕРНЫЕ РУЧКИ****ВЫКЛЮЧАТЕЛИ****РУЧКИ ШКАФОВ****СПИНКИ СТУЛЬЕВ,  
НЕ ОБИТЫЕ ТКАНЬЮ И МЯГКИМ  
ПОРИСТЫМ МАТЕРИАЛОМ****ПИСЬМЕННЫЙ СТОЛ****ЖУРНАЛЬНЫЕ СТОЛИКИ  
И ПРОЧИЕ ЖЕСТКИЕ ПОВЕРХНОСТИ****КУХОННЫЕ СТОЛЕШНИЦЫ****БЫТОВАЯ ТЕХНИКА****СМЕСИТЕЛИ****РАКОВИНЫ****ТУАЛЕТНЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ  
(ЗУБНЫЕ ЩЕТКИ, РАСЧЕСКИ И ПР.)****ТУАЛЕТ  
(УНИТАЗ, ВАННА,  
ДУШЕВАЯ КАБИНА, БИДЕ)**



**О рекомендациях как говорить с детьми о коронавирусе**

Сейчас даже взрослому легко почувствовать себя потрясенным от всего того, что вы слышали о коронавирусной болезни 2019 года (COVID-19). Если ваши беспокойство, это тоже объяснимо. Детям бывает трудно понять, что они видят в Интернете или по телевизору - или слышат от других людей, - поэтому они уязвимы к ощущениям тревоги, стресса и расстройства. Но открытый, поддерживающий разговор с вашими детьми может помочь им понять, справиться и другим.

**1. Задавайте открытые вопросы и слушайте**

Пригласите вашего ребенка обсудить эту тему. Узнайте, как много они уже знают, и прислушайтесь к их ответу. Если они слишком маленькие и не способны, не нужно поднимать эту тему - просто воспользуйтесь возможностью напомнить им о правилах гигиены, не внушая новых опасений.

Убедитесь, что вы находитесь в безопасной обстановке, и позвольте ребенку свободно говорить. Рисование, истории и другие методы, возможно, помогут вам для разговора.

Самое главное, не преуменьшайте или избегайте их проблем. Примите их чувства и дайте им понять, что естественно бояться этих вещей. Покажите, что вы с свое внимание, и убедитесь, что они понимают, что могут поговорить с вами и учителями в любое время.

**2. Будьте честны: объясните правду 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 их реакцией и будьте чувствительны к их беспокойству.

Если вы не можете ответить на их вопросы, не придумывайте. Используйте это как возможность вместе найти ответы. Веб-сайты международных организаций Всемирная организация здравоохранения, являются отличными источниками информации. Объясните, что некоторая информация в Интернете не является лучше всего доверять экспертам.

**3. Покажите им, 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 должен быть запугивание: руки в танце, чтобы весело изучить правила мытья рук.

Вы также можете показать детям, как прикрывать локтем кашель или чихание, объяснить, что лучше не подходить слишком близко к людям, у которых попросить их рассказать вам, есть ли у них жар, кашель или затрудненное дыхание.

**4. Подбодрите их**

Когда мы видим много тревожных кадров по телевизору или в Интернете, иногда мы чувствуем, что кризис окружает нас повсюду. Дети могут не различать их: свою личную реальность, и они могут полагать, что им грозит опасность. Вы можете помочь своим детям справиться со стрессом, предоставляя им возможности, когда это возможно. Следуйте привычному расписанию и распорядку, насколько это возможно, особенно перед сном, или помогите создать новый распорядок.

Если в вашем районе есть вспышка болезни, напомните своим детям, что они вряд ли заразятся этой болезнью, что большинство людей, у которых есть инфекция, очень сильно, и что многие взрослые прилагают все усилия, чтобы обеспечить безопасность вашей семьи.

Если ваш ребенок плохо себя чувствует, объясните, что он должен оставаться дома/в больнице, потому что это безопаснее для него и его друзей. Заверьте, иногда это трудно (может быть, страшно или даже скучно), но соблюдение правил поможет обеспечить безопасность всех.

**5. Проверьте, испытывают ли они на себе стигму или распространяют ее**

Вспышка коронавируса привела к многочисленным случаям расовой дискриминации во всем мире, поэтому важно убедиться, что ваши дети не испытывают издевательства.

Объясните, что коронавирус не имеет никакого отношения к тому, как кто-то выглядит, откуда он или на каком языке говорит. Если в школе их обзывали или рассказывали взрослому, которому они доверяют.

Напомните своим детям, что каждый заслуживает безопасности в школе. Запугивание всегда неправильно, и каждый из нас должен внести свой вклад, чтобы поддерживать друг друга.

**6. Ищите помощников**

Для детей важно знать, что люди помогают друг другу, проявляя доброту и щедрость.

Поделитесь историями о работниках здравоохранения, ученых и молодежи, среди прочих, которые работают над тем, чтобы остановить вспышку и об сообщества. Большим утешением может быть знание того, что сострадательные люди принимают меры.

**7. Позаботьтесь о себе**

Вы сможете помочь своим детям лучше, если вы также позаботитесь о себе. Дети сами догадываются, как вы реагируете на новости, так что им поможет тот, кто контролирует ситуацию.

Если вы чувствуете беспокойство или расстроены, найдите время для себя и обратитесь к другим членам семьи, друзьям и доверенным людям в вашем сообществе для того, чтобы расслабиться и восстановить силы.

**8. Завершите разговор, демонстрируя заботу**

Важно знать, что мы не оставляем детей в страдании. Когда ваш разговор закончится, попробуйте понять уровень их беспокойства, наблюдая за языком тела: используют ли они свой обычный тон голоса и наблюдая за их дыханием.

Напомните своим детям, что у них могут быть другие трудные разговоры с вами в любое время. Напомните им, что вы заботитесь о них, что вы слушаете их, на помощь, если они обеспокоены чем-то.



3.04.2020

Чистота – залог здоровья: как правильно проводить дезинфекцию у себя дома во время пандемии коронавируса - НОВОСТ...

Чистота – залог здоровья: как правильно проводить дезинфекцию у себя дома во время пандемии коронавируса

#### 1. Дверные ручки

Вымойте с мылом или обработайте антисептиком на основе спирта не менее 70% или хлорсодержащим раствором). Мыть нужно те ручки, к которым вы прикасаетесь, когда приходите домой, до того, как вы вымыли руки с мылом. После обработки дверных ручек обязательно вымойте руки с мылом.

#### 2. Выключатели

Протрите салфеткой с антисептиком. Если в доме все здоровы, часто протирать выключатели нет необходимости. Если в доме есть больной человек, протирать нужно после каждого использования.

#### 3. Ручки шкафов

Вымойте их с мылом или протрите салфеткой с антисептиком во время уборки дома.

#### 4. Спинки стульев, не обитые тканью и мягким пористым материалом

Вымойте с мылом или протрите салфеткой с антисептиком во время уборки дома.

#### 5. Письменный стол

Вымойте с мылом или протрите салфеткой с антисептиком во время уборки дома.

#### 6. Журнальные столики и прочие жесткие поверхности (открытые полки с книгами, крышки комодов, тумбочек)

Вымойте с мылом или протрите салфеткой с антисептиком во время уборки дома.

#### 7. Кухонные столешницы

Вымойте с применением средств бытовой химии или протрите салфеткой с антисептиком на основе спирта. Если в доме все здоровы, достаточно это делать один раз в день. Если в доме есть больной человек, после каждого использования и приема пищи.

#### 8. Бытовая техника

Протрите панели управления салфетками с антисептиком на основе спирта во время уборки дома.

#### 9. Смесители

Вымойте с применением средств бытовой химии, которые необходимо тщательно смыть горячей водой. Если в доме все здоровы, достаточно это делать один раз в день или через день. Если в доме есть больной человек, после каждого использования.

#### 10. Раковины

Вымойте с применением средств бытовой химии, которые необходимо тщательно смыть горячей водой. Если в доме все здоровы, достаточно это делать один раз в день или через день. Если в доме есть больной человек, после каждого использования.

#### 11. Туалетные принадлежности (зубные щетки, расчески и пр.)

Дополнительно обработайте салфетками с антисептиком на основе спирта, если в доме есть больной человек.

#### 12. Туалет (унитаз, ванна, душевая кабина, биде)

Вымойте туалет в последнюю очередь, используйте дезинфицирующие средства на основе хлора.

**ВАЖНО:** Влажную уборку в доме или квартире необходимо проводить, если все здоровы, два-три раза в неделю с применением средств бытовой химии. Если в доме есть больной человек, влажную уборку нужно делать ежедневно и использовать дезинфицирующие средства на основе хлора.



## О рекомендациях родителям 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, в день проводить влажную уборку с применением дезинфицирующих средств. Важно сразу провести дезинфекцию помещения, а также 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 о
7. Перед вынужденным выходом из квартиры ребенку по возможности нужно объяснить, что за пределами квартиры нельзя прикасаться 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, 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 до 3 суток и более. У некоторых людей, независимо от возраста, вирус может давать легкую или стертую форму заболевания. Именно часто становятся источником заболевания.

**COVID-19**

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ПЕРИОД ЭПИДЕМИИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

РОСПОТРЕБНАДЗОР  
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА



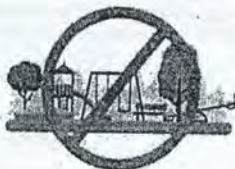
1. На период ограничительных мероприятий необходимо исключить, а, если такое невозможно, то максимально ограничить контакты детей.



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 при исключении общения с другими взрослыми и детьми, при отсутствии вокруг других о



7. Перед вынужденным выходом из квартиры ребенку по возможности нужно объяснить, что за пределами квартиры нельзя прикасаться 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, 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 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**

# ЧИСТОТА - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ: ДЕЗИНФЕКЦИЯ У СЕБЯ ДОМА ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА

РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

ДВЕРНЫЕ РУЧКИ



ВЫКЛЮЧАТЕЛИ



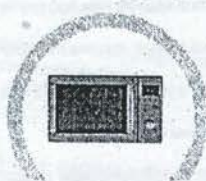
РУЧКИ ШКАФОВ

СПИНКИ СТУЛЬЕВ,  
НЕ ОБИТЫЕ ТКАНЬЮ И МЯГКИМ  
ПОРИСТЫМ МАТЕРИАЛОМ

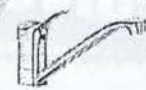
ПИСЬМЕННЫЙ СТОЛ

ЖУРНАЛЬНЫЕ СТОЛИКИ  
И ПРОЧИЕ ЖЕСТКИЕ ПОВЕРХНОСТИ

КУХОННЫЕ СТОЛЕШНИЦЫ



БЫТОВАЯ ТЕХНИКА



СМЕСИТЕЛИ



РАКОВИНЫ

ТУАЛЕТНЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ  
(ЗУБНЫЕ ЩЕТКИ, РАСЧЕСКИ И ПР.)ТУАЛЕТ  
(УНИТАЗ, ВАННА,  
ДУШЕВАЯ КАБИНА, БИДЕ)



## Чистота – залог здоровья: как правильно проводить дезинфекцию у себя дома во время пандемии коронавируса

**1. Дверные ручки**

Вымойте с мылом или обработайте антисептиком на основе спирта не менее 70% или хлорсодержащим раствором). Мыть нужно те ручки, к которым вы прикасаетесь, когда приходите домой, до того, как вы вымыли руки с мылом. После обработки дверных ручек обязательно вымойте руки с мылом.

**2. Выключатели**

Протрите салфеткой с антисептиком. Если в доме все здоровы, часто протирать выключатели нет необходимости. Если в доме есть больной человек, протирать нужно после каждого использования.

**3. Ручки шкафов**

Вымойте их с мылом или протрите салфеткой с антисептиком во время уборки дома.

**4. Спинки стульев, не обитые тканью и мягким пористым материалом**

Вымойте с мылом или протрите салфеткой с антисептиком во время уборки дома.

**5. Письменный стол**

Вымойте с мылом или протрите салфеткой с антисептиком во время уборки дома.

**6. Журнальные столики и прочие жесткие поверхности (открытые полки с книгами, крышки комодов, тумбочек)**

Вымойте с мылом или протрите салфеткой с антисептиком во время уборки дома.

**7. Кухонные столешницы**

Вымойте с применением средств бытовой химии или протрите салфеткой с антисептиком на основе спирта. Если в доме все здоровы, достаточно это делать один раз в день. Если в доме есть больной человек, после каждого использования и приема пищи.

**8. Бытовая техника**

Протрите панели управления салфетками с антисептиком на основе спирта во время уборки дома.

**9. Смесители**

Вымойте с применением средств бытовой химии, которые необходимо тщательно смыть горячей водой. Если в доме все здоровы, достаточно это делать один раз в день или через день. Если в доме есть больной человек, после каждого использования.

**10. Раковины**

Вымойте с применением средств бытовой химии, которые необходимо тщательно смыть горячей водой. Если в доме все здоровы, достаточно это делать один раз в день или через день. Если в доме есть больной человек, после каждого использования.

**11. Туалетные принадлежности (зубные щетки, расчески и пр.)**

Дополнительно обработайте салфетками с антисептиком на основе спирта, если в доме есть больной человек.

**12. Туалет (унитаз, ванна, душевая кабина, биде)**

Вымойте туалет в последнюю очередь, используйте дезинфицирующие средства на основе хлора.

**ВАЖНО:** Влажную уборку в доме или квартире необходимо проводить, если все здоровы, два-три раза в неделю с применением средств бытовой химии. Если в доме есть больной человек, влажную уборку нужно делать ежедневно и использовать дезинфицирующие средства на основе хлора.



09.04.2020

71104 10710

## Об использовании многоразовых и одноразовых масок - НОВОСТИ - Управление Роспотребнадзора по Саратовской области

### Об использовании многоразовых и одноразовых масок

В сети Интернет появляются объявления о продаже многоразовых масок, выполненных из тканых материалов. При этом указанные маски не являются медицинским изделием и не сопровождаются инструкцией по применению.

Важно помнить, что многоразовые маски использовать повторно можно только после обработки. В домашних условиях маску нужно выстирать с мылом или моющим средством, затем обработать с помощью парогенератора или утюга с функцией подачи пара. После обработки маска не должна оставаться влажной, поэтому в конце её необходимо прогладить горячим утюгом, уже без функции подачи пара.

Медицинские маски – средства защиты «барьерного» типа. Функция маски - задерживать капли влаги, которые образуются при кашле, чихании, и в которых могут быть вирусы – возбудители ОРВИ и других респираторных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем.

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.

Прежде всего маски предназначены для тех, кто уже заболел: маска удерживает на себе большую часть слюны кашляющего или чихающего человека. Таким образом в воздух попадает значительно меньше вирусных частиц и опасность инфицирования для окружающих снижается.

Кроме того, маску должны носить люди, оказывающие медицинскую помощь заболевшим и осуществляющие уход за ними.

Здоровые люди могут использовать маску при посещении публичных мест, общественного транспорта, но эффективность маски в таких ситуациях не доказана.

ВАЖНО! Через два-три часа постоянного использования маску надо менять. Одноразовые медицинские маски из нетканого материала не подлежат повторному использованию и какой-либо обработке. В домашних условиях использованную одноразовую медицинскую маску необходимо поместить в отдельный пакет, герметично закрыть его и лишь после этого выбросить в мусорное ведро.

# COVID-19

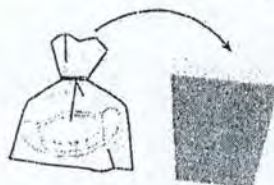
## МАСКИ - ЭТО СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ БАРЬЕРНОГО ТИПА

РОСПОТРЕБНАДЗОР  
ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-656-49-43

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