

# Правила безопасного поведения детей и подростков в период самоизоляции



# УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

В период самоизоляции не забудьте с детьми проговорить правила безопасного поведения во время вашего отсутствия дома. Это время повышенной опасности для здоровья и жизни детей. Расскажите и объясните им о необходимости соблюдения правил безопасного поведения.



**ПОМНИТЕ!!**

**Родители несут полную ответственность за жизнь и здоровье своих детей (согласно ст.63, 65 Семейного кодекса РФ, ст.5.35 административного кодекса РФ)**

# ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ

- Избегать мест массового скопления людей (фастфуды, кафе, рестораны, торговые центры, кинотеатры, центральные и привокзальные площади, парки, скверы, спортивные площадки и т.д.);
- Без особой необходимости не пользоваться общественным транспортом;
- В многолюдных местах носить респиратор (марлевую повязку);
- Смазывать губы, кончик носа (внутри) и руки детским кремом. Это увлажняет и затрудняет проникновение вирусов. Можно использовать для смазывания губ и носа внутри противовирусную мазь, например, «Зовиракс»;
- Ежедневно протирать антибактериальными, спиртосодержащими средствами (водкой, одеколоном, раствором уксуса) дверные ручки, выключатели, краны, пишущие ручки, телефоны, компьютерные клавиатуры;



# ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ

- Мыть руки с мылом несколько раз в день, полоскать рот и нос подсоленной водой с добавлением перекиси водорода;
  - На улице и в транспорте носить перчатки, марлевую повязку;
  - Не прикасаться перчатками и невымытыми руками к лицу, глазам;
  - Избегать прямых контактов с людьми, у которых имеются признаки заболевания (частое чихание, кашель, слезотечение и т.д.) - не здороваться с ними за руку, не целоваться, не пить из общей посуды;
  - Стараться придерживаться здорового питания, увеличив прием витаминов С, Е и антиоксидантов;
  - Заниматься физкультурой, иметь полноценный сон;
  - Не пить сырую воду; овощи и фрукты обливать кипятком;
  - При уходе за больными членами семьи пользоваться респиратором и защитными кремами (руки, губы, ноздри);
  - Избегайте рукопожатий, объятий и поцелуев при встречах;
- При малейших признаках заболевания надеть респиратор (чтобы не заразить близких), вызвать врача и сообщить родителям



**ПОМНИТЕ!!**

**РОДИТЕЛИ НЕСУТ ПОЛНУЮ  
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ЖИЗНЬ И  
ЗДОРОВЬЕ СВОИХ ДЕТЕЙ (СОГЛАСНО  
СТ.63, 65 СЕМЕЙНОГО КОДЕКСА РФ,  
СТ.5.35 АДМИНИСТРАТИВНОГО КОДЕКСА  
РФ)**