

## **Роспотребнадзор выпустил рекомендации для родителей о том, как следует гулять с детьми во время эпидемии и о том, как правильно обсуждать с ними тему коронавируса**

11 марта Всемирная организация здравоохранения объявила пандемию коронавируса. Из-за ускорения его распространения 25 марта президент России Владимир Путин объявил неделю с 28 марта до 5 апреля нерабочей и попросил жителей страны оставаться дома. Некоторые регионы России стали переходить на режим добровольной самоизоляции. Он предполагает запрет на выход и выезд из дома, кроме как в магазин или аптеку, на работу по спецпропуску, для выноса мусора или выгула домашнего животного. Ранее закрыли для посещения детские и спортивные площадки, запретили ходить в парки и другие места массового скопления людей. В учреждениях образования сейчас каникулы, которые Минпросвещения планировало продлить до 12 апреля.

В Роспотребнадзоре подчеркнули, что на период ограничительных мероприятий необходимо максимально ограничить, а лучше исключить контакты детей. Им в это время лучше оставаться дома, чтобы избежать инфицирования. При этом необходимо регулярно проветривать помещение, не реже раза в день проводить влажную уборку с применением дезинфицирующих средств. Также нужно дезинфицировать упаковки продуктов.

Отмечается, что посещать какие-либо учреждения и места с ребенком не надо, в том числе детские площадки. Гулять можно на собственных приусадебных участках. Лесопарковые зоны можно посещать, если там нет других взрослых и детей.

Перед выходом из квартиры ребенку нужно объяснить, что за пределами дома нельзя прикасаться руками к лицу и к каким-либо предметам: дверным ручкам, поручням и перилам, стенам, кнопкам лифта и др. После возвращения домой нужно обработать руки дезинфицирующим средством, снять одежду, тщательно с мылом помыть руки и другие открытые участки кожи, прополоскать рот, промыть нос.

# COVID-19

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ПЕРИОД ЭПИДЕМИИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬИЙ 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 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.

Что касается общения на тему пандемии, специалисты отметили, что дети могут быть особенно уязвимы к ощущениям тревоги, стресса и расстройства, но открытый, поддерживающий разговор может помочь им понять и справиться с этим.

- Задавайте открытые вопросы и слушайте. Спросите, что ребенок уже знает на эту тему (открыться могут помочь рисование, истории и т.п.). Примите их чувства и дайте им понять, что естественно бояться этих вещей, не преуменьшайте проблему. Если ребенок слишком маленький и не в курсе ситуации, возможно, поднимать эту тему не нужно — просто воспользуйтесь возможностью напомнить им о правилах гигиены, не внушая новых опасений.

- Будьте честны: объясните правду доступным для ребенка языком, соответствующим его возрасту. Следите за реакцией ребенка, будьте чувствительны к его беспокойству. Если вы не можете ответить на вопросы, не придумывайте — поищите ответы вместе, но объясните, что некоторая

информация в интернете не является достоверной, и что лучше доверять экспертам.

- Покажите им, как защитить себя и своих друзей. Поощряйте регулярное мытье рук, научите, как правильно это делать (не запугивая — можно учиться весело, например, в танце). Также можно показать, как правильно чихать — прикрывая рот локтем. Важно объяснить, что лучше не подходить близко к людям, которые чихают или кашляют. И попросить обязательно рассказать, если почувствуют жар, кашель или затрудненное дыхание.

- Подбодрите их. Дети могут не различать изображения на экране и свою личную реальность, полагать, что им грозит опасность. Справиться со стрессом детям поможет возможность играть и отдыхать, когда это возможно. Следуйте привычному расписанию и распорядку, насколько это возможно или помогите создать новый. Скажите, что дети вряд ли заразятся болезнью, так как взрослые прилагают все усилия, чтобы обеспечить безопасность вашей семьи. Для этого же им стоит и соблюдать правила.

- Проверьте, испытывают ли они на себе стигму или распространяют ее. Вспышка коронавируса привела к случаям расовой дискриминации, поэтому важно объяснить, что коронавирус не имеет никакого отношения к тому, как кто-то выглядит, откуда он или на каком языке говорит. Если ребенок испытывал это на себе, важно дать ему понять, что они могут рассказывать об этом взрослому, которому доверяют.

- Ищите помощников. Для детей важно знать, что люди помогают друг другу, можно рассказывать им истории о врачах, ученых и молодежи, которые работают над тем, чтобы остановить вирус.

- Позаботьтесь о себе. Покажите на своем примере, как можно реагировать на новости, что можно оставаться спокойным и контролируете ситуацию.

- Завершите разговор, убедившись, что ребенок спокоен, и демонстрируя заботу — сказав, что он может говорить с вами в любое время и что вы готовы прийти на помощь, если его что-то беспокоит.

# 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