

**Уважаемые родители – будьте бдительны,
в этом году COVID-19 изменил привычный
расклад летнего отдыха**

Лето и школьные каникулы все ближе. Традиционно в планах многих родителей — отправить детей в лагерь, к бабушкам и дедушкам, ходить купаться на речку и играть в лесу.

В этом году можно и нужно отдыхать только своей семьей, не увеличивая посторонние контакты. Чаше звонить бабушкам и дедушкам, не оставлять их без внимания.

Лето 2020 – особенное. Связанно это с множеством факторов: насекомыми, высокой активностью солнца, в том числе и с короновирусной инфекцией. Мама и папа должны помнить и объяснить детям, бабушкам и дедушкам о необходимости соблюдения гигиены (т.к. вирус передается воздушно-капельным и контактным путем).

Родителям обеспечить безопасность детей летом. Если Вы летом отправляете куда-то ребенка, то обеспечьте его средствами защиты (маски, перчатки, дезинфицирующие средства для обработки рук, лучшим средством защиты является гель).

Правила личной безопасности

Внушите своим детям шесть «НЕ»:

НЕ открывать дверь незнакомым людям.

НЕ ходить никуда с незнакомыми людьми, как бы они не уговаривали и что бы интересное не предлагали.

НЕ разговаривать с незнакомыми и малознакомыми людьми, не брать от них подарки.

НЕ садиться в машину с незнакомыми людьми.

НЕ играть на улице с наступлением темноты.

НЕ входить в подъезд, лифт с незнакомыми людьми.

Здоровый Образ Жизни – Ваш стиль!

Соблюдайте здоровое, рациональное питание

Контролируйте эмоции, живите позитивно

Занимайтесь физкультурой и спортом

Откажитесь от вредных привычек

Чередуйте режим труда и отдыха

Заботьтесь о семье

Думайте о будущем!

Государственное учреждение
«Оршанский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Орша 2020

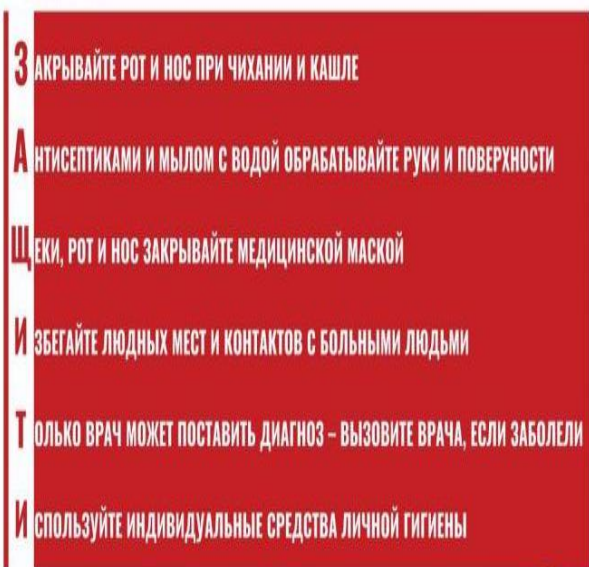
Министерство здравоохранения
Республики Беларусь



Советы родителям Безопасное



Помним о COVID – 19



Психологическое здоровье человека – это не только душевное, но и личностное здоровье, умение чётко оценивать ситуацию, правильно действовать, принимать себя и окружающих, быть в хорошем расположении духа, проявлять креативность в решении жизненных задач.

Чтобы поддержать психологическое здоровье Ваше и Ваших детей во время сложной эпидемиологической ситуации, Вы можете воспользоваться:

Ароматерапия



Цветотерапия



Хобби



Арт-терапия



Спорт



Творчество



Танцы



Медитация



Дорога не терпит шалости – наказывает без жалости!

Уважаемые Родители! С началом летних каникул на улицах города возрастает количество ДТП с участием детей и подростков, поэтому их обучение безопасному поведению на дорогах во многом зависит от ВАС! Дети и подростки в силу своих возрастных особенностей не всегда способны оценить обстановку и распознать опасность.

Своевременно обучайте их умению ориентироваться в дорожной ситуации, воспитывайте потребность быть дисциплинированными, осторожными и осмотрительными на улицах города. Ребёнок учится законам улицы, беря пример с Вас - родителей и других взрослых. Очень важно, чтобы Ваш ребёнок не только запомнил, но и хорошо понял и уяснил, что выполнять правила дорожного движения нужно всегда и всюду!

Запомните 3 главные ошибки детей:

1. Дети выбегают из-за стоящих препятствий, не осмотревшись и не глядя по сторонам!
2. Увидев «цель» («свой» автобус, знакомых, «ускакавший» мяч) не замечают ничего и никого вокруг, в т.ч. и приближающийся транспорт!
3. Дети выбегают на дорогу пустынных улиц, не осмотревшись!



Помните!!! Для ваших детей ваш авторитет – непрекращаем! А Ваш пример – главный!
Сохранение жизни и здоровья детей – главная обязанность взрослых!!!

ПРОФИЛАКТИКА КОРОНАВИРУСА

повторим главное



Правило 1: соблюдайте дистанцию не менее 1,5 - 2 метров.

Правило 2: защищайте органы дыхания с помощью медицинской маски.

Правило 3: соблюдайте гигиену рук! Чистые руки — это гарантия того, что Вы не будете распространять вирусы, инфицируя себя, когда прикасаетесь ко рту и носу, глазам.

Правило 4: проводите регулярную влажную уборку помещения, где Вы находитесь, чистку и дезинфекцию поверхностей с использованием бытовых моющих средств. Обратите, прежде всего, внимание на дверные ручки, поручни, столы, стулья, компьютерные клавиатуры и мышки, телефонные аппараты, пульты управления, панели оргтехники общего пользования и другие предметы, к которым прикасаетесь в быту и на работе.

Правило 5: подавайте детям собственный пример правильного поведения в быту, на улицах и дорогах города.