Рекомендации «Как вести себя в самоизоляции» для родителей и детей

Введение карантинных мер и тотальный переход на режим самоизоляции, прежде всего, подразумевает, что главной задачей для всех нас сейчас является физическая защита себя и своей семьи.

Несмотря на то, что многие родители с воодушевлением восприняли период самоизоляции как дополнительную возможность побыть дома с детьми, сегодня многие семьи уже сталкиваются с явлениями, омрачающими эту радость. Психологи объясняют, что наиболее негативное влияние на семейный климат оказывает переживание фрустрации (несоответствие желаний имеющимся возможностям). Изоляция ограничивает не только наши желания, активность, коммуникации, но буквально все, к чему каждый из нас привык. Фрустрацию испытывают как взрослые, так и дети, и именно она является причиной появления агрессивности у членов семьи по отношению друг к другу.

Специалисты напоминают, что не менее важна психологическая защита, которую в замкнутых условиях ребенку могут обеспечить только взрослые.

В связи с этим они разработали рекомендации, следуя которым, можно экологично организовать свою жизнь и жизнь своих детей, сохраняя мир и здоровые отношения в семье.

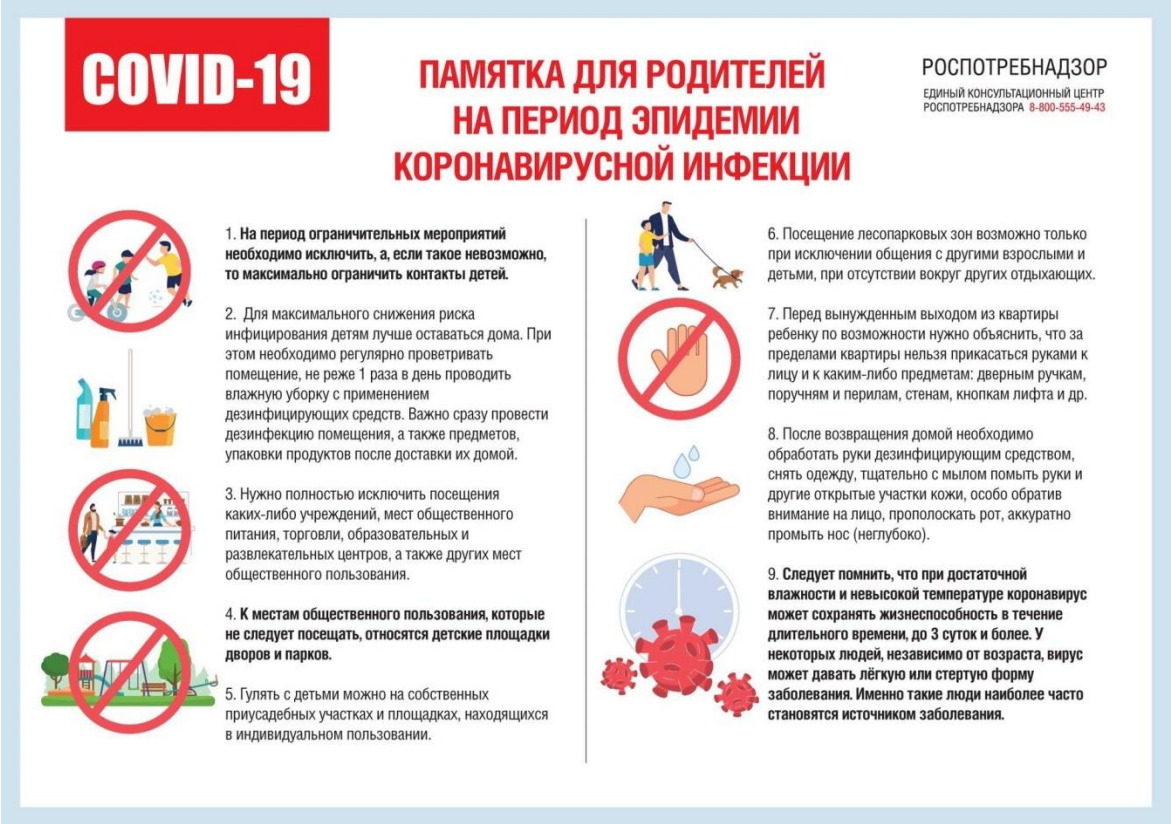
Каждый из нас мечтал отдохнуть от работы, провести время с семьей, просто побыть дома. И вот это время настало!

Также актуальным является вопрос о том, как говорить с ребенком о короновирусной инфекции Covid-19

Как правильно питаться в условиях самоизоляции

Важно соблюдать режимные моменты и дозированно использовать гаджеты

Важно соблюдать нижеуказанные рекомендации Роспотребнадзора



Соблюдаем правила информационной гигиены

Вместе вырабатываем коллективный иммунитет

Правильный выбор продуктов поможет сохранить здоровье ваше и ваших детей.

Регулярно проводим дезинфекционные мероприятия квартиры или дома, привлекая по возможности ребенка.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ДЕЗИНФЕКЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ЖИЛЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ ДЛЯ ЛИЦ, НАХОДЯЩИХСЯ В ДОМАШНЕЙ ИЗОЛЯЦИИ

Проводить влажную уборку **не менее 2 раз в день**. Салфетки, тряпки после уборки следует тщательно промыть в моющем средстве и высушить

Протирать дезинфицирующим раствором **1 раз в конце дня** поверхности, к которым прикасаются чаще всего - дверные ручки, краны, столы, спинки стульев и т.д.

Помыв посуду, ополоснуть ее кипятком и высушить. При использовании посудомоечной машины дополнительная обработка посуды не требуется

По возможности постоянно **проветривать помещение**

Стирать белье в обычном режиме при температуре воды **60 градусов**

Следует использовать **дезинфекционные средства**, предназначенные для обеззараживания поверхностей. При отсутствии дезинфекционных средств **можно использовать хлорные и кислородные отбеливатели для белья**

Работать в перчатках, не допускать попадания в глаза!

Продезинфицированные поверхности через **5-10 минут** нужно протереть салфеткой, смоченной чистой водой

Регулярно обрабатывать руки кожным антисептиком или мыть водой с мылом, тщательно намыливая в **течение 15-20 секунд**, а затем смывая теплой водой

В случае если у лица, находящегося на домашней изоляции выявлено инфекционное заболевание, в помещении проводится дезинфекция силами специализированной организации, осуществляющей дезинфекционную деятельность

COVID-19

Рекомендации по профилактике коронавирусной инфекции

Инфекция передается от больного человека к здоровому при близких контактах.

Когда больной человек чихает или кашляет рядом с вами, капельки слизи изо рта и носа больного попадают в воздух, которым вы дышите, на предметы и поверхности, к которым вы прикасаетесь.

Люди старше 60 лет в группе высокого риска, у них возможны опасные осложнения коронавирусной инфекции, в том числе вирусная пневмония.

Реже посещайте общественные места (магазины, аптеки, банки).

Избегайте необязательных поездок в общественном транспорте, особенно в часы пик.

Чаще мойте руки с мылом (после кашля, чихания, возвращения с улицы, после контактов с упаковками из магазинов, перед приготовлением пищи).

Не трогайте немытыми руками лицо, рот, нос и глаза – так вирус может попасть в ваш организм.

При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовой бумажной салфеткой и выбрасывайте ее сразу после использования.

Протирайте влажными антисептическими салфетками предметы, которые были с вами в общественных местах и в транспорте (сумки, телефоны, книги и др.).

Попросите близких или сотрудников социальной службы помочь с оплатой коммунальных услуг, приобретением товаров дистанционно.

В случае любого недомогания старайтесь не посещать поликлинику, а вызывайте врача на дом.

Если у вас признаки простуды, а ваши близкие выезжали за рубеж в последние 2 недели, обязательно скажите об этом врачу.

Если ваши близкие вернулись из-за границы и у них появились признаки простуды – ограничьте с ними контакты, требуйте их обращения за медицинской помощью.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Государственное учреждение «Брестский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»
Брест, 2020 г.

Важно относиться к себе и близким с пониманием и прощением!