

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ 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, 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.

**Порядок установления и соблюдения предписаний и ограничений гражданами режима самоизоляции в период распространения коронавирусной инфекции (2019-нCoV)**

1. Порядок установления и соблюдения предписаний и ограничений гражданами режима самоизоляции в период распространения коронавирусной инфекции (2019-нCoV) на территории муниципального образования городской округ город Сургут (далее – Порядок) определяет меры по предупреждению распространения коронавирусной инфекции (2019-нCoV) на территории муниципального образования городской округ город Сургут.

2. Граждане, находящиеся на территории муниципального образования городской округ город Сургут, до улучшения санитарно-эпидемиологической обстановки обязаны:

2.1. Соблюдать режим самоизоляции по месту жительства (пребывания, фактического проживания) и не покидать место жительства (пребывания, фактического проживания), за исключением случаев:

следования к месту (от места) осуществления деятельности (в том числе работы), которая не приостановлена в соответствии с федеральными и окружными правовыми актами, направленными на предупреждение коронавирусной инфекции (2019-нCoV) (в том числе оказания транспортных услуг и услуг доставки);

следования к ближайшему месту приобретения продуктов, лекарств и товаров первой необходимости, выноса отходов до ближайшего места накопления отходов; выгула домашних животных на расстоянии, не превышающем 100 метров от места жительства (пребывания, фактического проживания);

обращения за экстренной (неотложной) медицинской помощью и случаев иной прямой угрозы жизни и здоровью, а также иных экстренных случаев.

2.2. Соблюдать дистанцию до других граждан не менее 1,5 метра (социальное дистанцирование), в том числе в общественных местах и общественном транспорте, за исключением случаев оказания услуг по перевозке пассажиров и багажа легковым такси.

2.3. Иметь при себе документ, удостоверяющий личность, в случае нахождения вне места жительства (пребывания, фактического проживания).

3. В период действия режима самоизоляции нахождение лиц, не достигших возраста 18 лет, вне места жительства (пребывания, фактического проживания) должно осуществляться в сопровождении совершеннолетних граждан.

4. Гражданин, вынужденный прервать режим самоизоляции в экстренных случаях, должен иметь при себе объяснительную, составленную им, которая содержит:

ФИО гражданина;

дату составления;

адрес места жительства (пребывания, фактического проживания);

информацию о причинах прерывания режима самоизоляции и времени возвращения к месту жительства (пребывания, фактического проживания);

маршрут следования.

Объяснительную, а также документ, удостоверяющий личность, гражданин обязан представить сотрудникам правоохранительных органов в случае осуществления проверки.

5. Работникам, которые в период действия режима самоизоляции продолжают трудовую деятельность, которая не приостановлена в соответствии с федеральными и окружными правовыми актами, направленными на предупреждение коронавирусной инфекции (2019-нCoV), работодателем оформляется справка работодателя согласно приложению к Порядку.

Справку работодателя, а также документ, удостоверяющий личность, гражданин обязан представить сотрудникам правоохранительных органов в случае осуществления проверки.

6. Работники структурных подразделений федеральных органов государственной власти, включая правоохранительные органы и надзорные органы в сфере соблюдения санитарно-эпидемиологического благополучия населения, структурных подразделений органов государственной власти Ханты-Мансийского автономного округа-Югры, и органов местного самоуправления муниципального образования городской округ город Сургут в период действия режима самоизоляции предъявляют служебное удостоверение либо документ, выданный работодателем, свидетельствующий о привлечении их к работе, а также документ, удостоверяющий личность, сотрудникам правоохранительных органов в случае осуществления проверки. Использование этих документов допускается только при выполнении служебных обязанностей и не дает права нарушать режим самоизоляции вне рабочего времени.

7. Волонтеры, которые в период действия режима самоизоляции участвуют в федеральной акции «МыВместе», в случае осуществления проверки обязаны представить сотрудникам правоохранительных органов бейдж (с надписью «Волонтер» и номером контактного телефона, по которому можно подтвердить его личность), а также документ, удостоверяющий личность.

8. За нарушение режима самоизоляции и других требований, введенных в связи с распространением коронавирусной инфекции (2019-нCoV), к находящимся на территории муниципального образования городской округ город Сургут гражданам применяется ответственность, предусмотренная федеральным и окружным законодательством.

**Уважаемые родители!**

Обращаем Ваше внимание на участившиеся случаи бесцельного пребывания несовершеннолетних в торгово-развлекательных центрах города, в том числе без сопровождения родителей, несмотря на введённый с 18 марта 2020 года в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре в соответствии с Постановлением Губернатора автономного округа от 18.03.2020 года № 20 режима повышенной готовности.

В целях обеспечения санитарно-противоэпидемиологических мероприятий, во избежание чрезвычайных происшествий с несовершеннолетними, в том числе заражения и распространения коронавирусной инфекции, необходимо:

- усилить контроль за поведением и времяпровождением детей в период карантина;
- принять меры по недопущению нахождения Ваших детей в местах массового скопления людей, в том числе в торгово-развлекательных центрах;
- обеспечить занятость детей в период карантина в домашних условиях.

**Желаем здоровья Вам и Вашим детям!**

Комиссия по делам  
несовершеннолетних и защите их прав  
при Администрации города Сургута,  
[podrostok@admsurgut.ru](mailto:podrostok@admsurgut.ru),  
(3462)36-38-59, 36-38-58, 35-50-91

**ДЕТИ БОЛЕЮТ КОРОНАВИРУСОМ?**

Да, дети тоже болеют коронавирусной инфекцией, по статистике, заболевших среди них меньше.

Дети гораздо легче переносят коронавирусную инфекцию, среди них много бессимптомных носителей, а также стертых форм заболевания.

Они оказываются источником инфекции гораздо чаще, чем взрослые.

**КАК ПРАВИЛЬНО ГУЛЯТЬ, КОГДА РИСКИ СОХРАНЯЮТСЯ?**

Необходимо соблюдать социальную дистанцию, по возможности, носить маски и перчатки.

При длительной прогулке необходимо периодически обрабатывать руки дезинфицирующими средствами.

**МОЖНО ЛИ БРАТЬ ДЕТЕЙ С СОБОЙ В МАГАЗИН?**

Детей лучше оставить дома, в крайнем случае, под присмотром на детской площадке.

**КАК ЗАЩИТИТЬ ДЕТЕЙ ПОСЛЕ СНЯТИЯ САМОИЗОЛЯЦИИ?**

По возможности соблюдать социальную дистанцию, желательно не менее 2 метров. Если ребенок не может ее соблюдать, рекомендуется гулять в менее людных местах.

Объяснить детям, что ни в коем случае нельзя дотрагиваться до лица, брать пальцы в рот, трогать нос, тереть глаза, потому что все это дополнительные факторы распространения инфекции.

Приучайте детей с самого раннего возраста к соблюдению правил личной гигиены. Чаще мойте руки с мылом, покажите детям, как это правильно делать. Объясните, что грязные руки могут стать источником инфекции.

Согласно санитарным и эпидемиологическим требованиям дезинфекция детских площадок проводится регулярно, в отсутствии детей. Играть на таких площадках безопаснее, однако степень безопасности зависит от количества детей, которые находятся там одновременно.

**НУЖНО ЛИ НОСИТЬ МАСКУ ДЕТЕЙ? С КАКОГО ВОЗРАСТА?**

Для детей в возрасте до 7 лет основная рекомендация это соблюдение социальной дистанции. Дети старшего возраста и подростки должны обязательно носить маски.



Переносчик  
COVID-19



Риск  
заражения  
**70%**



Переносчик  
COVID-19



Риск  
заражения  
**5%**



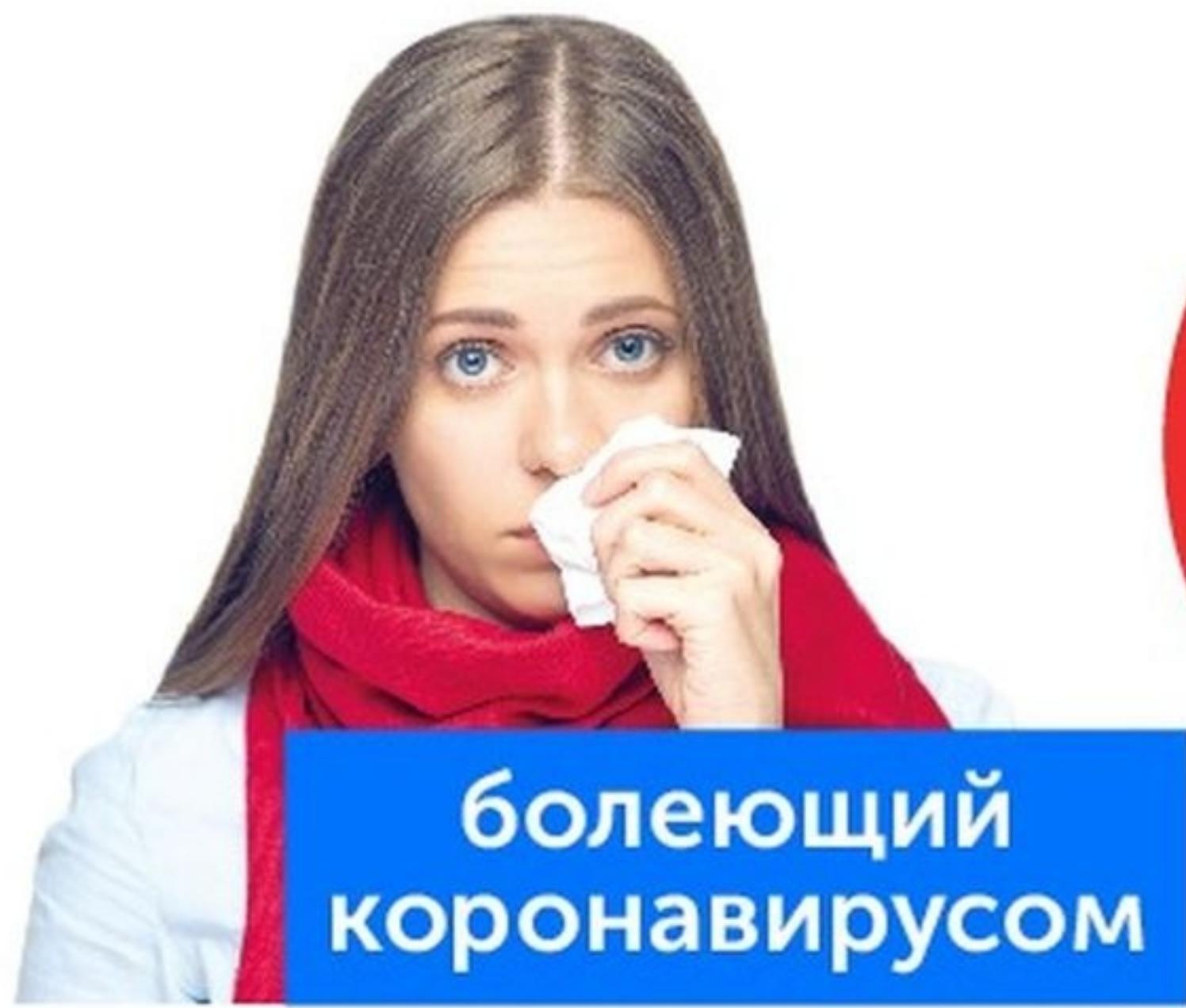
Переносчик  
COVID-19



Риск  
заражения  
**1,5%**



КОМПЛЕКС  
СОЦИАЛЬНОГО  
РАЗВИТИЯ  
МОСКВЫ



# COVID-19

## ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

### ЗАЩИТИ СЕБЯ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

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



**З**акрывайте рот и нос при чихании и кашле

**А**нтисептиками и мылом с водой обрабатывайте руки и поверхности

**Щ**еки, рот и нос закрывайте медицинской маской

**И**збегайте людных мест и контактов с больными людьми

**Т**олько врач может поставить диагноз – вызовите врача, если заболели

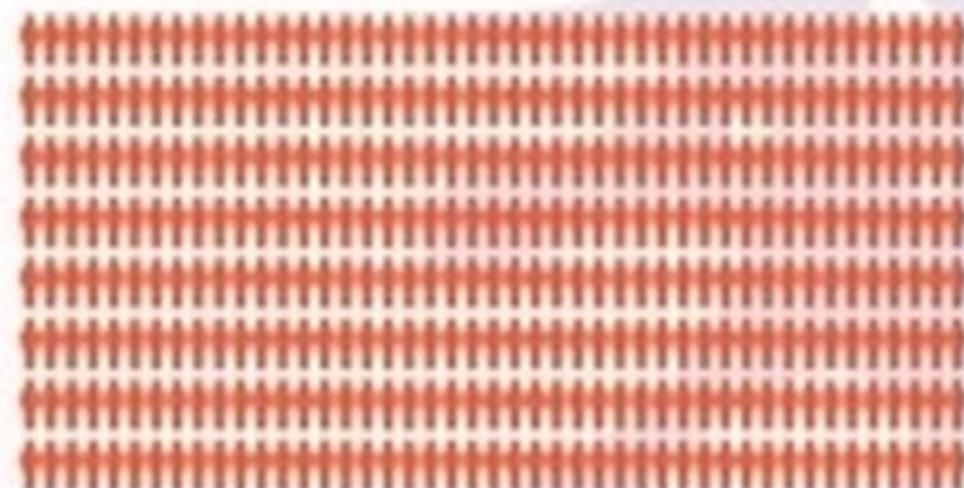
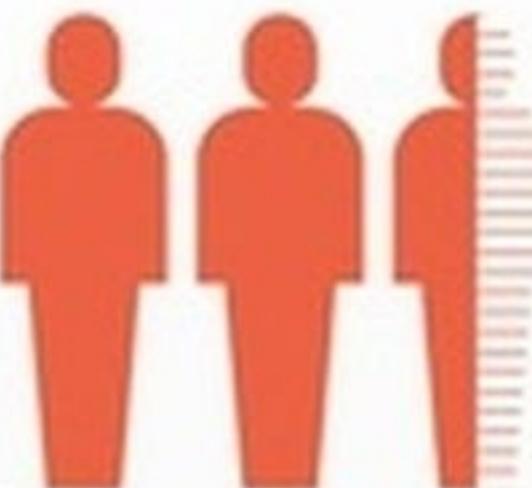
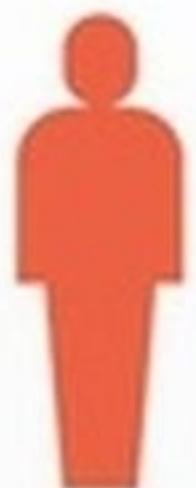
**И**спользуйте индивидуальные средства личной гигиены

# СИЛА СОЦИАЛЬНОЙ ИЗОЛЯЦИИ

Сейчас

5 дней

30 дней

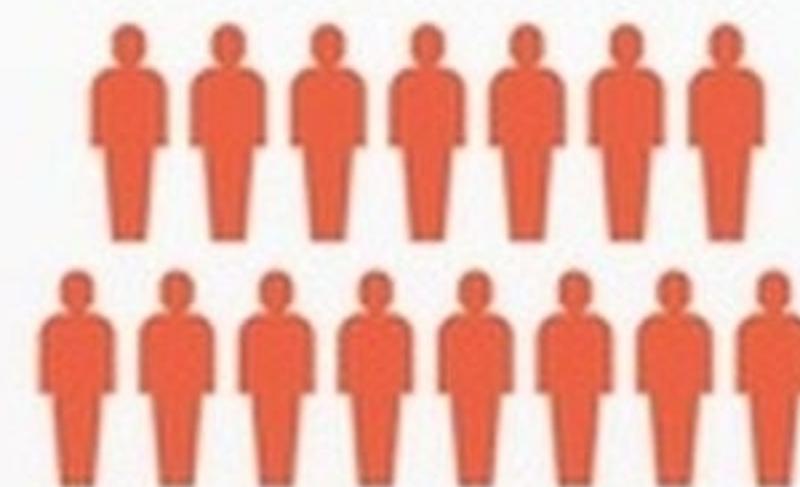
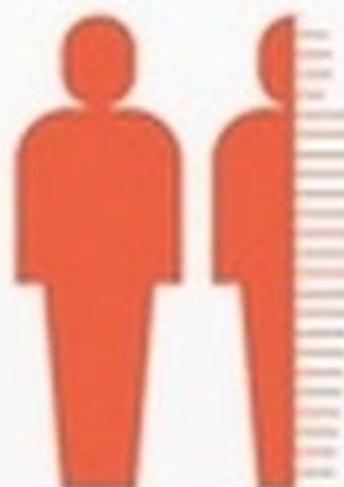


1 зараженный

2,5 зараженных

406 зараженных

на 50% меньше контактов

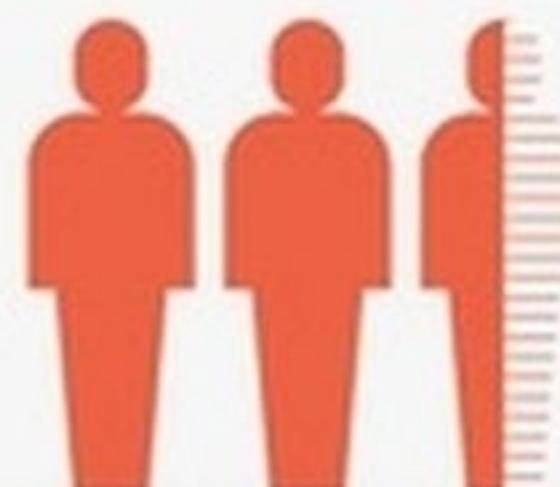


1 зараженный

1,5 зараженных

15 зараженных

на 75% меньше контактов



1 зараженный

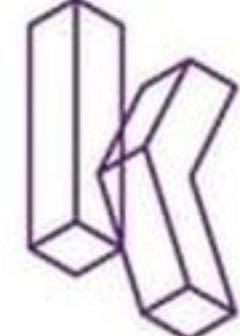
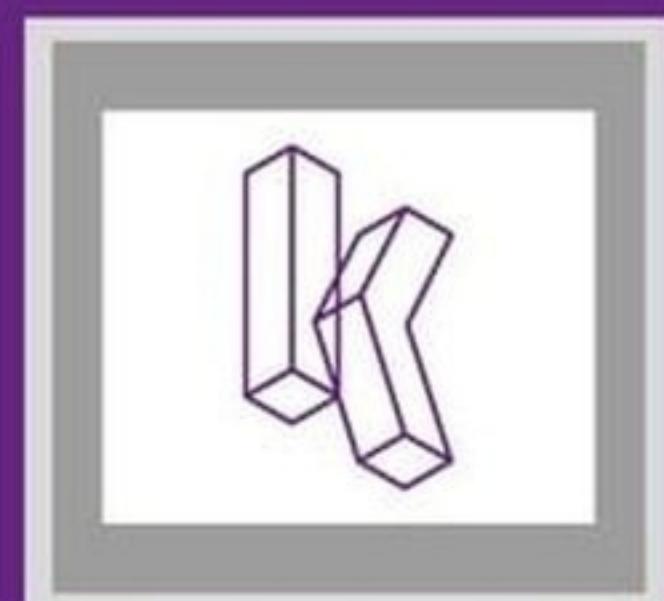
0,625 зараженных

2,5 зараженных

# ПОСОБИЕ ПО ИЗОЛЯЦИИ

## ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

После каждого выхода на улицу тщательно мойте руки и протирайте поверхности



## УДАЛЕННАЯ РАБОТА

Карантин - это не отпуск. Многие задачи можно выполнять удаленно



## ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Они помогут держать тело и разум в тонусе



## СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

Важно проветривать помещение, особенно перед сном и после пробуждения

## ОНЛАЙН-СЕРВИСЫ

Они помогут минимизировать выходы на улицу без необходимости



## ЗАПАС ПРОДУКТОВ

Не стоит паниковать - магазины оперативно пополняют свои запасы

## РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Составьте график приема пищи и придерживайтесь его

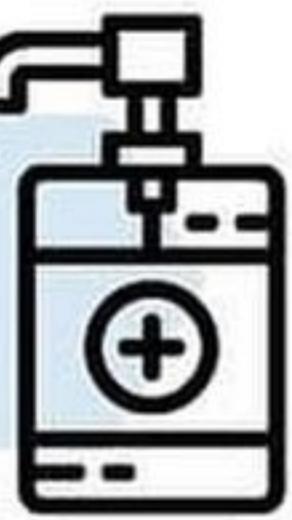
## РАБОЧЕЕ НАСТРОЕНИЕ

Лучше не ходить по дому постоянно в пижаме или халате

# ТОП – 12 личных вещей, которые нужно дезинфицировать в первую очередь



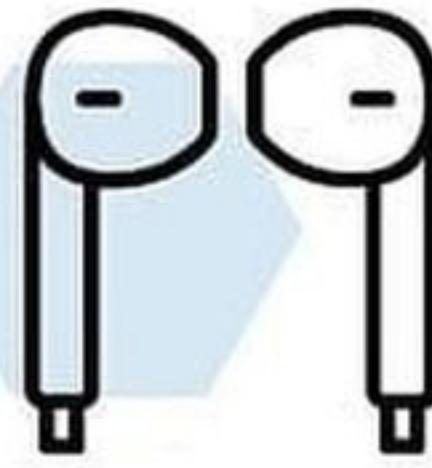
Телефон



Санитайзеры



Смарт-часы



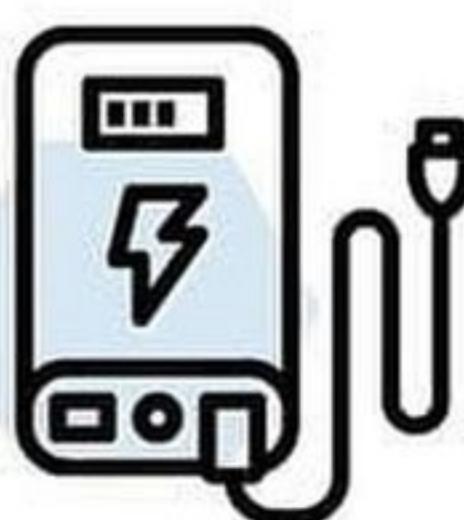
Наушники



Пульт  
от телевизора



Ключи



Портативные  
зарядки



Клавиатура,  
мышь



Очки



Сумки, кошельки,  
портмоне



Украшения



Банковские  
и др. карты

