



**ГАУЗ «Оренбургский областной клинический
наркологический диспансер»**

*Рекомендации родителям на период эпидемии
коронавирусной инфекции во время летних каникул.*

Эпидемия коронавирусной инфекции стала шоком для всего мира. По этому поводу переживают не только взрослые, но и дети. Поговорите со своим ребенком о новой инфекции, учитывая его возраст. В простой и доступной форме объясните детям как передается вирус, как себя от него уберечь. Обратите внимание на то, что необходимость оставаться дома не означает прекращение общения, ведь существует много дистанционных средств связи. И даже после окончания самоизоляции напоминайте детям о том, что не стоит пренебрегать мерами безопасности по предотвращению заражения коронавирусной инфекцией. Сведите к минимуму прослушивание и чтение новостей, которые могут вызвать тревогу у ваших детей. Объясните, что вы сами дадите им информацию из достоверных источников.

**Оперативная и достоверная информация о ситуации с новой
коронавирусной инфекцией (2019-nCoV) в Оренбургской области:**

**Телефоны горячей
линии:**


8 800 555-49-43;
8 (3532) 44-23-51;
8 (3532) 44-23-54;

**Волонтерский
колл-центр:**

8 (800) 200-34-11;
8 (3532) 45-44-85;
8 (3532) 92-45-44;

**Психологическая
помощь:**

8 (3532) 32-73-27.



Не оставляйте без внимания ваших детей. Организуйте для них досуг, учитывая их предпочтения. Пусть ребенок придерживается режима дня. Будьте гибкими в своем поведении, учитесь понимать своих детей и быть рядом, когда это необходимо.

После длительной самоизоляции риск употребления подростком психоактивных веществ особенно велик. Регулярно проводите с ребенком беседы о ценности нашего здоровья, объясните, что употребление запрещенных веществ влечет за собой административную и уголовную ответственность. И помните, что Вы сами являетесь примером для своего ребенка. Доверяя, присматривайтесь в каком состоянии возвращаются ваши дети домой, обратите внимание на самочувствие, аппетит, настроение, жесты и мимику. Характерно ли это все для вашего ребенка? Если у него изменилось поведение по неизвестным для Вас причинам, попытайтесь деликатно выяснить что случилось, а в случае необходимости обратитесь за помощью к специалистам:

г.Оренбург, ул. Конституции 13/1

Телефон: 8 (3532) 36-85-10

ЕДИНЫЙ ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН «ДОВЕРИЯ»:

88002000122 — общероссийский

8 (3532) 64-63-07—Оренбургской области

8 (3532) 57-26-26—ГАУЗ «Оренбургский областной клинический наркологический диспансер»

Берегите себя и своих близких!