

Другие важные правила



Не забывай тщательно мыть фрукты и овощи.



В конце каждого дня обрабатывай гаджеты специальными средствами.

Подсказка: вы можете помогать ребёнку правильно обрабатывать технику.

Подсказка: если ребёнок носит очки, их тоже нужно мыть с мылом.



Бабуля теперь онлайн

Привет, бабуля!

Вместо встреч с бабушками и дедушками мы им позвоним или напишем.

Подсказка: регулярно проветривайте и делайте влажную уборку.

Соблюдение простых правил сохранит здоровье ваших детей!

Буклет разработан в рамках кампании «Чистый тренд», реализуемой ЮНИСЕФ в Беларуси и Министерством здравоохранения Республики Беларусь при финансовой поддержке Агентства США по международному развитию.



юнісеф

Что нужно рассказать ребёнку о правилах личной гигиены

Чистый
тренд

Правила личной гигиены важно обсудить и с малышами, и со старшими детьми. В буклете предложены фразы и советы, которые вы можете использовать для разговора.

Научить детей правилам личной гигиены – «Чистый тренд» современных родителей!

1. Правило чистых рук

Когда руки становятся грязными?

После туалета или улицы, если гладил животное, чихал или кашлял, ездил в транспорте, потрогал защитную маску.



Подсказка: объясните правила через игру! Пусть ребёнок попробует сам назвать все случаи, когда нужно мыть руки, а вы ему поможете.

1. Чтобы руки стали чистыми, ополосни их теплой водой и намыль ладони мылом, считая «раз, два, три».
2. Помой тыльную сторону ладоней, считая «раз-два-три».
3. Дальше – между пальцами: «раз, два, три».
4. Помой большие пальцы рук, кончики пальцев и под ногтями: все по три счета.
5. Не забудь про запястья, тоже три счета.
6. Смой мыльную пену и вытри руки своим полотенцем или одноразовым.

Подсказка: вместо счёта можно разучить 20 секунд песенки.

Подсказка: показывайте ребёнку личный пример.

Если рядом нет воды и мыла, протри руки влажными салфетками.

Нужно коснуться лица, но руки грязные? Возьми чистую бумажную салфетку.

2. Правило защитной маски

Подсказка: позаботьтесь, чтобы ребёнку хватало масок.



1. Перед тем как надеть маску, помой руки с мылом или обработай влажными салфетками.
 2. Потом достань чистую маску из пакета для масок и надень так, чтобы маска плотно прилежала к лицу.
- !** Старайся не трогать надетую маску руками.
- !!** Если случайно потрогал, протри руки влажными салфетками или помой с мылом.

Подсказка: перед тем, как дать ребёнку маски с собой, положите их в отдельный пакет. Так маски останутся чистыми.

Маска защищает тебя 2 часа, потом её нужно снять, держа за ушки.

1. Одноразовую маску выброси в урну, а многоразовую положи в пакет для использованных масок.
2. После помой руки с мылом или протри влажными салфетками.



Подсказка: в конце дня возьмите у ребёнка пакет с использованными масками. Их нужно постирать, просушить и прогладить, положить в отдельный пакет.

3. Правило социальной дистанции



Держи дистанцию 1-1,5 метра с друзьями и в школе, на переменах, а также в транспорте, в торговых центрах, аптеках и других общественных местах.

Если встретил друга, помаши рукой и улыбнись в знак приветствия!

4. Респираторный этикет



Даже чихать и кашлять нужно правильно!

1. Прикрывай рот и нос локтем или бумажной салфеткой.
 2. Салфетку выброси в урну.
- !!!** Если рядом кто-то чихает или кашляет, держись на расстоянии, чтобы вирусы не попали на тебя.

