

ЖУРНАЛЬЧИК

6+

В номере:

Наши праздники

Так мы живем

Наше творчество

Ура! Каникулы!

Наши

конкурсанты

Страничка

безопасности

Путешествуем вместе

Пальчики оближешь

Медицинская страничка

С Днем рождения!

ОСЕНЬ, 2020



Ежеквартальный (сезонный) журнал о жизни, работе, творчестве воспитанников и сотрудников Яровского центра помощи детям.

ОСЕНЬ 2020 г.

Издатель:

КГБУ «Яровской центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей»

Е-mail: detdom.yaa@mail.ru

Главный редактор:

Юлия Викторовна Пивоварова

Редактор:

Алла Викторовна Радыш

Редакционная коллегия:

Ангелина Должикова

Виктория Есина



Наши праздники

Осенний калейдоскоп.....3

Так мы живем

День прав ребенка.....4

Прогулка на велосипеде – твой путь к здоровью.....6

Соревнования по пешеходному туризму.....7

Наше творчество

Символ наступающего Нового года.....8

Ура! Каникулы!

Нескучные каникулы ☺.....9

Наши конкурсанты

Мисс и Мистер Осень.....12

Фестиваль «Дорогою добра».....14

Конкурс кулинарного мастерства «Вкусные традиции».....14

Конкурс рисунков «Сказки великого сказочника».....15

Страничка безопасности

Открытый урок по ОБЖ.....16

Урок безопасности в сети Интернет.....17

Путешествуем вместе

Едем на Байкал.....18

Пальчики оближешь

Рисовая каша в тыкве.....21

Медицинская страничка

Профилактика коронавируса.....22

С Днем рождения!.....22

Осенний калейдоскоп

1 октября 2020 года в рамках аттестации педагогами центра Валентина Григорьевна Величко и Лариса Владимировна Подопригора проведено открытое мероприятие под названием «Осенний калейдоскоп». Занятия этих педагогов отличаются своей яркостью, неординарностью. Отличительной особенностью всех занятий выступает рубрика «Видео-интервью» (с различными ответами взрослых либо детей).



На вопрос «Что было бы, если бы не было школ?», разные люди отвечали по-разному, так как часть занятия была посвящена Дню учителя.

Занятие прошло в форме конкурсно – развлекательной программы.

На празднике звучали поздравления педагогам в стихах, песнях и танцах.



Частый гость на наших праздниках Максим Татарский заворожил всех своим пением. Здесь же ему была вручена грамота Комитета по культуре, спорту и молодежной политике Администрации города Яровое.

С большим восхищением была встречена танцевальная группа «Ярошки» с танцем «Ёжики», а наши младшие воспитанники под руководством Анастасии Петровны Коваленко разучили «Танец с листочками» и отлично выступили.

И дети, и взрослые остались довольны праздничной программой.



День прав ребенка

В соответствии с планом работы центра, в период с 1 ноября по 20 ноября 2020 года в нашем центре прошли мероприятия, посвященные Всероссийскому Дню правовой помощи детям. Именно 20 ноября 1959 года Генеральная Ассамблея ООН приняла Декларацию прав ребенка, а в 1989 году – Конвенцию о правах ребенка.

Основной целью проведения мероприятий является правовое просвещение и формирование социальной активности у несовершеннолетних воспитанников.



В эти дни ребята смогли вспомнить основные права детей. Социальным педагогом О. В. Брайко была организована выставка детских рисунков «Права детей».



Педагог-организатор Ю.В. Пивоварова представила вниманию ребят обзор литературы правовой тематики, имеющейся в библиотеке центра. Далее была проведена интерактивная игра «Твои документы» - воспитанникам задавались вопросы об основных документах, необходимых человеку.

Под руководством воспитателя А.П. Коваленко, воспитанники группы № 4 оформили стенд «Каждый ребенок имеет право».



16 и 17 ноября 2020 года состоялись встречи с адвокатом НО «АПАК» Польской Ириной Юрьевной и инспектором ОДН ОУУПиПДН МО МВД России «Славгородский» Копыловым Евгением Анатольевичем.



В ходе встреч были затронуты вопросы о правах и обязанностях воспитанников, административная и уголовная ответственность подростков, о правонарушениях, совершаемых подростками, меры ответственности.



Ребятам 13-15 лет подробно было рассказано об особенностях юридической ответственности несовершеннолетних, особенно было обращено внимание подростков на те виды преступлений, за совершение которых предусмотрена уголовная ответственность с 14 лет.

В этот период в центре работал «правовой кинозал», организованный Ю.В. Пивоваровой.

Ребята с большим интересом смотрели художественные фильмы «Пацаны» и «Сестры», показывающие отношение актеров (а в фильме «Пацаны» - реальных людей) к закону, правопорядку и суду. После просмотра фильмов состоялось обсуждение, ребята делились впечатлениями.

Таким образом, проведение мероприятий, приуроченных к всероссийскому Дню правовой помощи детям, позволяет формировать у воспитанников основы политической культуры, гражданской зрелости, прививать первичные знания в сфере права, повышать уровень правовой культуры.

Прогулка на велосипеде
– твой путь к
здоровью

Пока погода радует нас теплыми солнечными лучами, мы не теряем время зря. Прогулка на свежем воздухе, это отличный вариант для отдыха, особенно когда прогулка не только приятная, но и полезная.



Самым ярким вариантом для активного отдыха - это прогулки на велосипеде.

В таких прогулках есть масса положительных моментов: вы сможете отвлечься от повседневных хлопот, поднять себе настроение,



заниматься физическими упражнениями, поменять обстановку и насытить свой организм свежим воздухом.

Вот и мы с нашими воспитанниками наслаждаемся такими моментами. Они с огромным желанием и стремлением занимаются велосипедным спортом, ведь действительно это не только полезно, но и так приятно видеть детей довольными и счастливыми.



Соревнования по пешеходному туризму

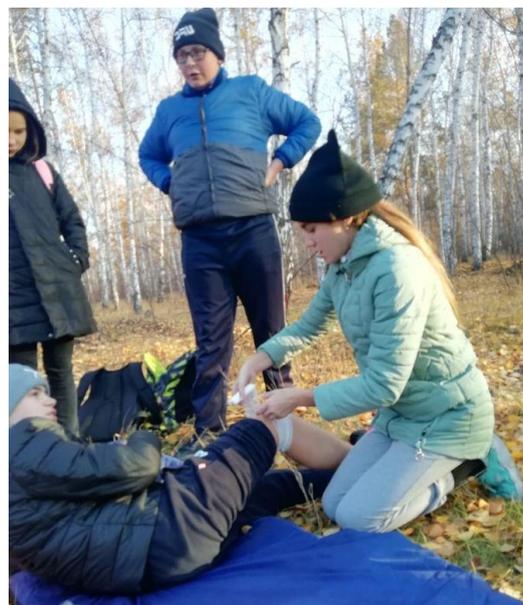
В целях массового привлечения воспитанников к занятиям физической культурой и спортом, 17 октября 2020 года в нашем центре прошли соревнования по пешеходному туризму, организатором которых была инструктор по ФК А.С. Мазуренко.

В соревнованиях приняли участие две команды: «Туристы» (Сергей Ф., Максим Т., Вероника Т.) и «Путешественники» (Виктория Е., Павел Я., Андрей М.).



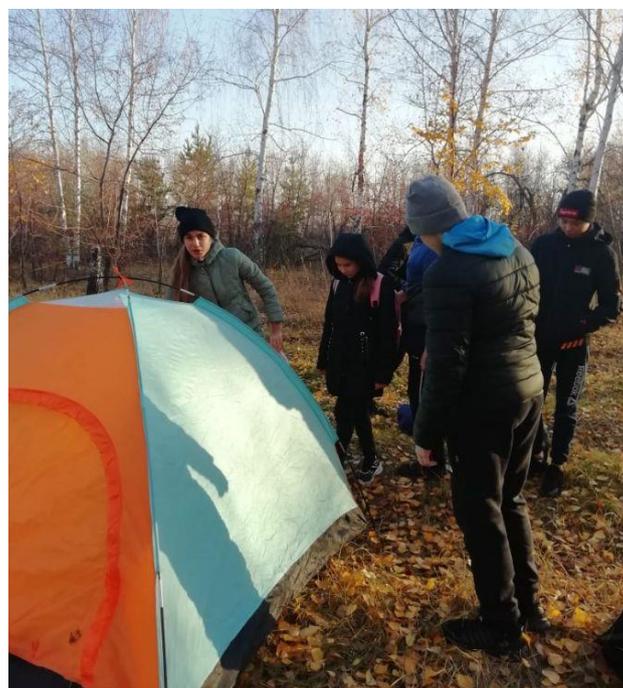
Командам предстояло пройти шесть станций: «Распорядок дня», «Собери слово», «Полоса препятствий», «Первая помощь. Теоретическая часть», «Первая помощь. Практическая часть», «Собери палатку».

Воспитанники состязались в туристической технике, в которую входили подъем и спуск по склону спортивным способом, преодоление «болота», определение азимута,



оказание первой медицинской помощи и переноска пострадавшего, преодоление водной преграды, вязка узлов, определение топонимов.

Победу одержала команда «Туристы». В завершении мероприятия ребят ждал пикник на природе.



Инструктор по ФК
А.С. Мазуренко

Символ Нового года

11 ноября, в группе № 3 прошло творческое занятие под руководством воспитателя Елены Петровны Милашенко.

На протяжении двух лет мы с воспитанниками работали с таким материалом как джут. И вот пришло время новогодней игрушки, решили сделать символ года – бычка.

Несколько занятий было посвящено изготовлению деталей. И вот, наконец, завершающее занятие, которое все ждали с нетерпением, чтобы из отдельных частей собрать поделку и увидеть результат.



На протяжении всего занятия воспитанники проявляли интерес, были активными, заинтересованными, отвечали на вопросы,



поддерживали беседу с воспитателем, внимательно выполняли задания. Старшие старались успеть соединить не только свои детали бычка, но и оказать помощь младшим. В работе принимали не только дети, но и наши гости – взрослые. В итоге каждый остался довольным.

В конце занятия дети поделились, как они применяют свою поделку: Женя и Илья подарят любимым бабушкам; Геля, Андрей и Даша сделают подарок маме; Ира и Даша вместо игрушек украсят елку.

Это наши не последние поделки, впереди много праздников, а значит много новых идей, которыми мы обязательно поделимся.



Нескучные каникулы 😊

Школьные каникулы – это любимая и счастливая пора для детей, когда дети могут отдохнуть от напряженного учебного процесса, расширить свой кругозор и обрести новые впечатления. Весело, интересно и познавательно проходят осенние каникулы у ребят в нашем центре. Каждый день дети чему-то учатся, участвуя в массовых мероприятиях.



Для развития познавательной и творческой активности, привития навыков здорового образа жизни, расширения кругозора воспитанников были запланированы разнообразные мероприятия для каждой возрастной группы. Во время каникул работали библиотека, творческая мастерская, музыкальный и спортивный залы.

Осенние каникулы пролетели очень быстро. Педагоги центра позаботились, чтобы за этот короткий промежуток времени дети отдохнули, набрались сил, положительных эмоций и ярких впечатлений!

В первый день каникул со всеми воспитанниками Центра были проведены беседы о соблюдении во время осенних каникул правил техники безопасности и безопасного поведения в центре и в общественных местах, на дорогах, во время экскурсий. Детям напомнили об основных правилах дорожного движения, правилах пожарной безопасности и необходимости их соблюдения.

В период осенних каникул воспитанники приняли участие в **краевом фестивале «Дорогою добра»**, всероссийском **конкурсе «Вкусные традиции»**, конкурсе рисунков журнала «Звездочка наша» к юбилею Х.К. Андерсена **«Сказки великого сказочника»**.



В спортивном зале, под руководством инструктора по ФК А.С. Мазуренко, проходили занятия, на которых дети играли в баскетбол, настольный теннис, выполняли общефизические упражнения.

Прошли занятие в творческих мастерских: ребята рисовали на кружке «Волшебные краски» под руководством Ю.В. Пивоваровой, с удовольствием занимались вышивкой с А.В. Радыш.



Инструктором по труду А.В. Радыш был проведен цикл семейных часов, посвященных правилам этикета. Воспитанники узнали историю происхождения этикета, познакомились с правилами поведения некоторых народов, узнали, зачем необходимо следовать этикету.



В группе № 4 были проведены семейные творческие и кулинарные часы воспитателем Светланой Алексеевной Савёловой.

27 октября ребята своими руками изготовили поздравительные открытки «С Днем рождения» для воспитанницы Виктории К. 30 октября состоялось поздравительно-игровое мероприятие «День Именинника», на котором Вику поздравили с Днем рождения. Дети играли, разгадывали ребусы, загадки, читали стихи, спели песню «Пусть бегут неуклюже...». Затем устроили чаепитие с любимыми сладостями.

Ура! Каникулы!

5 ноября прошло практическое кулинарное занятие, на котором дети учились готовить горячие бутерброды, а затем дружно их продегустировали. Получилось очень вкусно.



8 ноября дети вместе со Светланой Алексеевной готовили пирожное "Картошка", получилось так вкусно, что пальчики оближешь.



Была проведена беседа, на которой ребята обсуждали правила профилактики коронавируса, в завершении оформили плакат.

Подводя итоги каникул, отметим, что дети стали активнее принимать участие во всех мероприятиях, на ежедневных прогулках узнали много нового о сезонных изменениях в природе родного края, проявили творческие способности в изготовлении поделок, вышивке и рисовании, проявили свои спортивные навыки, попробовали себя в новом деле - киносъемке, участвуя в фестивале "Дорогою

добра" и в конкурсе "Вкусные традиции".

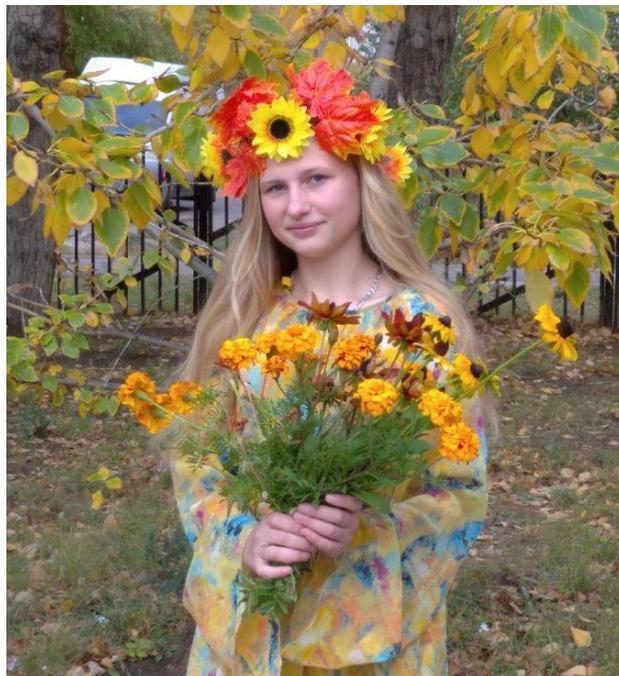
Дальнейшей задачей для педагогов станет, как ещё разнообразнее и интереснее подготовить план мероприятий, как привлечь большее число воспитанников к участию в мероприятиях на последующие зимние каникулы.

Мисс и Мистер Осень

С целью выявления творческих и инициативных детей, а также развития навыков наблюдения за живой природой, в рамках праздника Осени в нашем центре был проведен Фотоконкурс «Осенний калейдоскоп» (организатор – Анастасия Петровна Коваленко, воспитатель).

В соответствии с Положением, конкурс проходил по следующим номинациям: «Мисс Осень», «Мистер Осень» и «Человек и природа». Победителей определяли по двум возрастным категориям: до 12-ти лет, старше 12-ти лет. Награждение призеров состоялось на празднике Осени 1 октября.

На страницах нашего «Журнальчика» представляем победителей конкурса.



Ангелина Д. «Мисс Осень»
(старшая возрастная группа)



София Е. «Мисс Осень» (младшая группа)



Вероника Т. «У березки» (1 место в
номинации «Природа и человек»)

Наши конкурсанты



Максим Т. «Мистер Осень»
(старшая возрастная группа)



Василий П. «Мистер Осень»
(младшая возрастная группа)

Анастасия Петровна и Светлана Андреевна вручают дипломы и сладкие призы победителям конкурса



Поздравляем победителей и убедительно просим остальных участников не расстраиваться! Среди ваших работ – много настоящих шедевров, но конкурс есть конкурс!

Фестиваль «Дорогою добра»

Под руководством воспитателя Натальи Александровны Юсуповой состоялись съемки короткометражного фильма «Старая телогрейка» (по одноименному роману Веры Кирыковой) на краевой фестиваль «Дорогою добра». В



съемках фильма, посвященного 75-летней годовщине победы советского народа в Великой отечественной войне, приняли участие: Ангелина Д., Денис Г., Вероника Т., Сергей М., Милена Х., Андрей Д., воспитатели Галина Викторовна Мартыненко и Галина Васильевна Козлова.

ИТОГИ: 20 ноября состоялось селекторное совещание всех центров помощи Алтайского края, на котором были объявлены победители в пяти номинациях.

Наш фильм в номинации "Театральное мастерство" занял 3 место!! Молодцы, поздравляем воспитанников и педагогов!!!

Конкурс кулинарного мастерства «Вкусные традиции»

Наши воспитанники приняли участие во Всероссийском конкурсе юных кулинаров «Вкусные традиции». Организатором конкурса выступает ФГБОУ ВО «Московский государственный университет пищевых производств» при поддержке Министерства просвещения РФ, Федерального агентства по делам молодежи и Всероссийской общественной организации выпускников детских домов «Дети всей страны».

Для участия в конкурсе воспитанники Ангелина Д., Денис Г., Вероника Т. (команда «Кулинарные асы») под руководством инструктора



по труду А.В. Радыш приготовили блюдо по своему фирменному

рецепту – рисовая каша в тыкве. Сергей Ф. и Максим Т. (команда «Поварята») под руководством воспитателя С.А. Савёловой,



приготовили вафельный торт. Ребята получили Сертификаты участников!

Конкурс рисунков «Сказки великого сказочника»

Федеральным журналом «Звездочка наша» был объявлен всероссийский конкурс, посвященный 215-летию со дня рождения Х.К. Андерсена «Сказки великого сказочника».



*Желаем ребятам творческих успехов,
а педагогам творческих идей и
вдохновения!*



Наши воспитанники: Виктория Е., София Е. и Денис Г., под руководством педагога-организатора Ю.В. Пивоваровой, приняли участие в этом конкурсе.



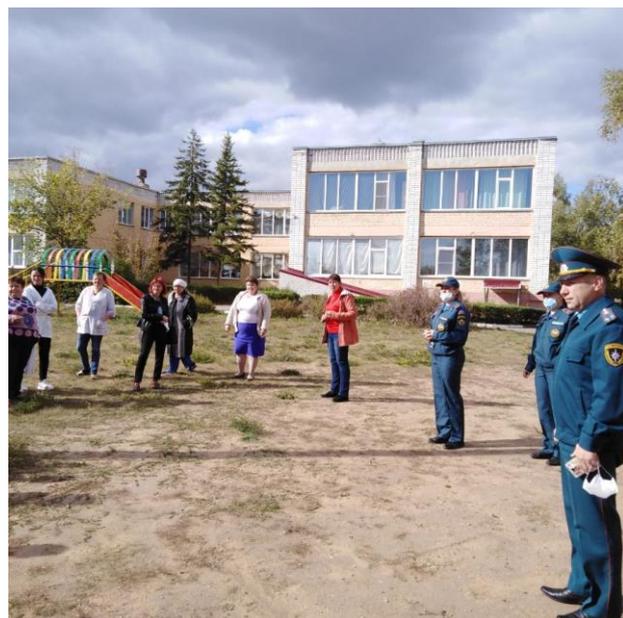
*По результатам конкурса все трое
участников получили Дипломы I
степени!*

Открытый урок по ОБЖ

10 сентября в нашем центре состоялся открытый урок по «Основам безопасности жизнедеятельности», который был проведен при участии сотрудников СПСЧ-61.

Перед уроком прошла учебная эвакуация. Её главной целью стала всесторонняя проверка готовности воспитанников, сотрудников и администрации к проведению быстрой и безопасной эвакуации на случай пожара.

Прозвучала пожарная тревога. Воспитанники в сопровождении воспитателей организованно покинули здание центра. Воспитатели провели переключку списочного состава групп, о чем и доложили директору центра. Все этапы тренировки по эвакуации были выполнены грамотно и в установленные нормативом сроки, за 1 минуту 20 секунд (норма 3 минуты).



Подводя итоги учений, начальник СПСЧ-61 г. Яровое В.В. Скрипников подчеркнул, что все требования учебной эвакуации были выполнены. Воспитанники сохранили спокойную эмоциональную обстановку, алгоритм действий был отработан на оценку «отлично»!

Затем, на открытом воздухе, был проведен урок, на котором сотрудники пожарной части рассказали о правах и обязанностях граждан в области пожарной безопасности, об ответственности за нарушение требований пожарной безопасности и о том, что нужно делать в случае возникновения пожара в заведении. Ответили на интересующие детей вопросы.

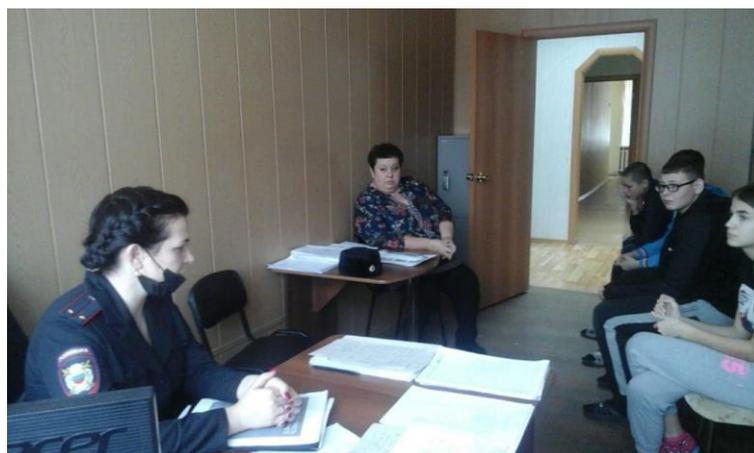
Ю.В. Пивоварова,
педагог-организатор

Урок безопасности в сети Интернет

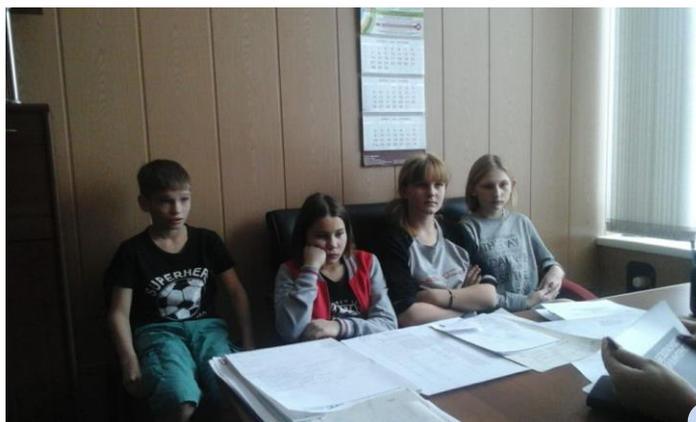
Вряд ли сегодня кто-то скажет, что в современной жизни можно обойтись без Интернета. В настоящее время Интернет стал неотъемлемой частью повседневной жизни, бизнеса. Для одних он служит источником знаний, для других используется в работе, кто-то находит друзей. Вместе со взрослыми в Интернет устремились и дети. В виртуальном мире любого из нас предостерегает множество опасностей, о которых мы даже и не подозреваем. В сети Интернет можно встретить не только друзей и бывших одноклассников, но и людей, которые, пользуясь нашим незнанием основных правил безопасности сетевой работы, могут осуществить несанкционированный (удаленный) доступ к нашему компьютеру для кражи или уничтожения информации. А иногда пользователь и не подозревает, что может стать или уже стал жертвой компьютерных мошенников.



26 ноября 2020 года в нашем Центре инспектор ПДН ОП по г. Яровое лейтенант полиции Горобец М.Н. провела беседу по теме: «Безопасность в сети Интернет». В данном мероприятии приняли участие дети подросткового возраста.



Мария Николаевна отметила основные группы риска, рассказала о правилах безопасного поведения в сети Интернет и о том, как Интернет может из «друга» превратиться во «врага». Заострила внимание на том, что на страничках в соцсетях недопустимо свою личную информацию (персональные данные) сообщать всем, о недопустимости публикации своих и чужих фотографий для всеобщего обозрения в неподобающем виде.



Едем на Байкал

Озеро Байкал — это всемирное наследие Юнеско, самое чистое в мире озеро, протяженностью в 600 км. Все больше туристов стремятся попасть сюда на отдых, не только из России, но и со всего мира.

Побывав на озере Байкал, вы насладитесь чистым сосновым воздухом, кристально чистой водой, невероятными природными пейзажами. Но стоит отметить, что не весь берег приспособлен для отдыха с детьми, отсутствуют заводы и бассейны, а так же суровый климат. Ночи в этом регионе прохладные, поэтому отправляясь на отдых даже в летние месяцы, стоит запастись теплой одеждой. Вода прогревается только со середины июля до начала августа, поэтому купальный сезон очень короткий, что не мало важно для отдыха с детьми.

Отдых на Байкале популярен круглый год. Сюда стремятся туристы зимой, для горнолыжного катания, здесь популярны сноуборды и другие виды зимнего отдыха.

Летом же купальный сезон длится достаточно мало, всего месяц-полтора. Для отдыха с детьми лучше выбирать места где расположены бухты и заливы. Здесь дети будут купаться в безопасности, благодаря пологому дну и теплой температуре воды, которая прогревается до 20-22 градусов. В остальных частях озера, температура воды держится в пределах 8-10 градусов, даже в летнюю жару.



Если вы окажетесь на Байкале не в купальный сезон, а в весенне — осенний период, здесь так же есть чем заняться. Популярным отдыхом среди туристов является катание на байдарках и круизных яхтах, что будет увлекательным для всей семьи. На Байкал отправляются, даже встречать Новый год! Для активного зимнего отдыха все туристы стремятся попасть в Листвянку.



Листвянка — это самый популярный курорт на Байкале.

Здесь всегда много туристов и местных жителей, а так же в выходные в Листвянку едут городские жители на отдых. В Листвянке наиболее развита инфраструктура. Здесь множество ресторанов, баров, кафе, где вы сможете отдохнуть.

Путешествием вместе

Из недостатков курорта можно выделить:

- ✚ Холодная вода, даже в летние месяцы — 13-15 градусов;
- ✚ Каменистый берег из валунов, что представляет опасность для купания детей;
- ✚ Множество туристов, так как это самый популярный курорт Байкала;
- ✚ Высокие цены на жилье.

Среди достопримечательностей и интересных мест, куда вы можете сходить с детьми и развлечься стоит выделить:

- ✚ Музей старинных кукол;
- ✚ Самый большой в России вакуумный телескоп;
- ✚ Шаман-камень, у которого загадывают желания;
- ✚ Музей зодчества Тальцы;
- ✚ Байкальский музей;
- ✚ Дендрарий;
- ✚ Нерпинарий, с представлением от байкальских нерп.

Так же в Листвянке любой турист может отправиться в круиз по Байкалу, насладиться пляжными развлечениями. Находясь здесь на отдыхе, у Вас не возникнет проблем с аптеками, медпунктами, магазинами, ресторанами, которых в Листвянке предостаточно!



Ольхон — это остров, удаленный от Иркутска на 300 км. Согласно легендам, именно на этом острове был захоронен Чингисхан. Здесь вы сможете побывать в бурятской деревне и познакомиться с их культурой и бытом, а так же посетить этнографический музей. Так же на острове не вероятно красивая природа, вы можете посетить мыс Саган-Шуун, мыс Хобой, мыс Кобылья голова. На острове живет настоящий шаман, посещение которого входит в программу каждого туриста. Согласно местным поверьям шаманы могут обратиться к духам и излечить болезни, да и просто помогут оздоровиться.



Хакусы — это курорт известный своими термальными источниками. Отдых в Хакусы, так же отлично подойдет для всей семьи, вы сможете окунуться в термальные источники с июня по октябрь. Курорт окружен заповедником и Фролинским заказником, что на ряду с хвойными лесами делает его необычайно оздоровительным и красивым.

Наши выводы:

Путешествие на Байкал несколько лет назад, считалось достаточно экстремальным испытанием, особенно отдыхая с детьми.

Сейчас вокруг озера активно развивается инфраструктура, построено множество комфортабельных гостиниц, отелей, баз отдыха, детских спортивных и оздоровительных комплексов. Поэтому в наше время отдых на Байкале — это увлекательное путешествие для взрослых и детей.



Родители могут отправить детей в спортивно-развлекательные лагеря, где они смогут пообщаться со сверстниками, и пройдут обучение выживания в природных условиях. Для детей предусмотрены развлекательные программы. Подобный отдых подойдет для детей старше 11 лет.



Если родители не желают расставаться и так далеко отправлять ребенка самостоятельно, тогда они могут совершить совместное путешествие.

Чистые воды озера, свежий воздух и буйство растительности на Байкале не оставят равнодушными ни маленьких ни взрослых туристов!



Рисовая каша в тыкве

*Вкусная и нежная каша для взрослых и
маленьких понравится всем!*

Рекомендуем простой рецепт приготовления рисовой каши в тыкве в духовке всем любителям оригинальных, но простых блюд.

Описание приготовления:

Для приготовления рисовой каши в тыкве в духовке старайтесь выбрать круглую, правильной формы тыкву, напоминающую кастрюлю. Тогда и вырезать ее будет удобно, да и рис равномерно приготовится в духовке. Стоит отметить, что сметану стоит



добавлять жирную: так каша будет нежнее. Помимо изюма можете еще кураги добавить.

Ингредиенты:

Тыква — 1 штука

Рис — 1 стакан

Изюм — 1 стакан

Сметана — 1 стакан

Яйца — 4 штуки

Соль — 0,5 чайных ложки

Сахар — 2 ст. ложки

Количество порций: 5-6

Рецепт приготовления:

Для начала сварим рис: промойте его и проварите минут 10 (до полуготовности). Затем откиньте на дуршлаг, дайте воде стечь.



Тыкву промойте, обрежьте у неё аккуратно верхушку, удалите все семена и мякоть. Ложкой постарайтесь соскоблить мякоть и оставить стенки толщиной 1,5 см.

В тарелке или миске смешайте рис, изюм, сметану и сахар. Тыквенную мякоть потрите на терке, если сильно крупные кусочки будут — добавьте их тоже к рису. Яйца взбейте миксером и аккуратно влейте в рис. Все перемешайте.

Полученную начинку выложите в тыкву, накройте крышкой и отправьте в духовку на час при температуре 180 градусов. Готовой рисовой каше в тыкве в духовке дайте остыть, можете подавать прямо в тыкве. Приятного аппетита!

А.В. Радыш, инструктор по труду

Профилактика
коронавируса

COVID-19

НЕТ ВАКЦИНЫ!

КАК ПЕРЕДАЁТСЯ!



Воздушно-капельным путем при чихании и кашле!



Контактным путем!

Инкубационный период составляет 2-14 дней!

КОРОНАВИРУС –

это возбудитель ОРВИ, при котором отмечается выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами.



КАК НЕ ДОПУСТИТЬ!



Чаще мыть руки!



ОБРАБОТКА РУК АНТИСЕПТИКАМИ



Использовать медицинские маски!

СИМПТОМЫ

 90% ТЕМПЕРАТУРА	 80% КАШЕЛЬ
 50% БОЛЬ В ГРУДИ	 8% ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
 44% СЛАБОСТЬ	 2% БОЛЬ В ГОРЛЕ
 2% ДИАРЕЯ	 5% КРОВОКАРХАНИЕ

ПРИ ПОЯВЛЕНИИ СИМПТОМОВ - НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ!

Меры профилактики КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ




КОРОНАВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ – острое инфекционное вирусное заболевание с преимущественным поражением верхних дыхательных путей.

При обращении за медицинской помощью на территории Санкт-Петербурга информировать медицинский персонал о времени и месте пребывания в КНР.



использовать средства защиты органов дыхания (маски)



не посещать рынки, где продаются морепродукты, животные



ограничить посещение культурно-массовых мероприятий



употреблять только термически обработанную пищу, бутилированную воду



мыть руки после посещения мест массового скопления людей и перед приемом пищи, использовать для обработки рук антисептические спиртосодержащие средства



избегать близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы, похожие на простуду или грипп



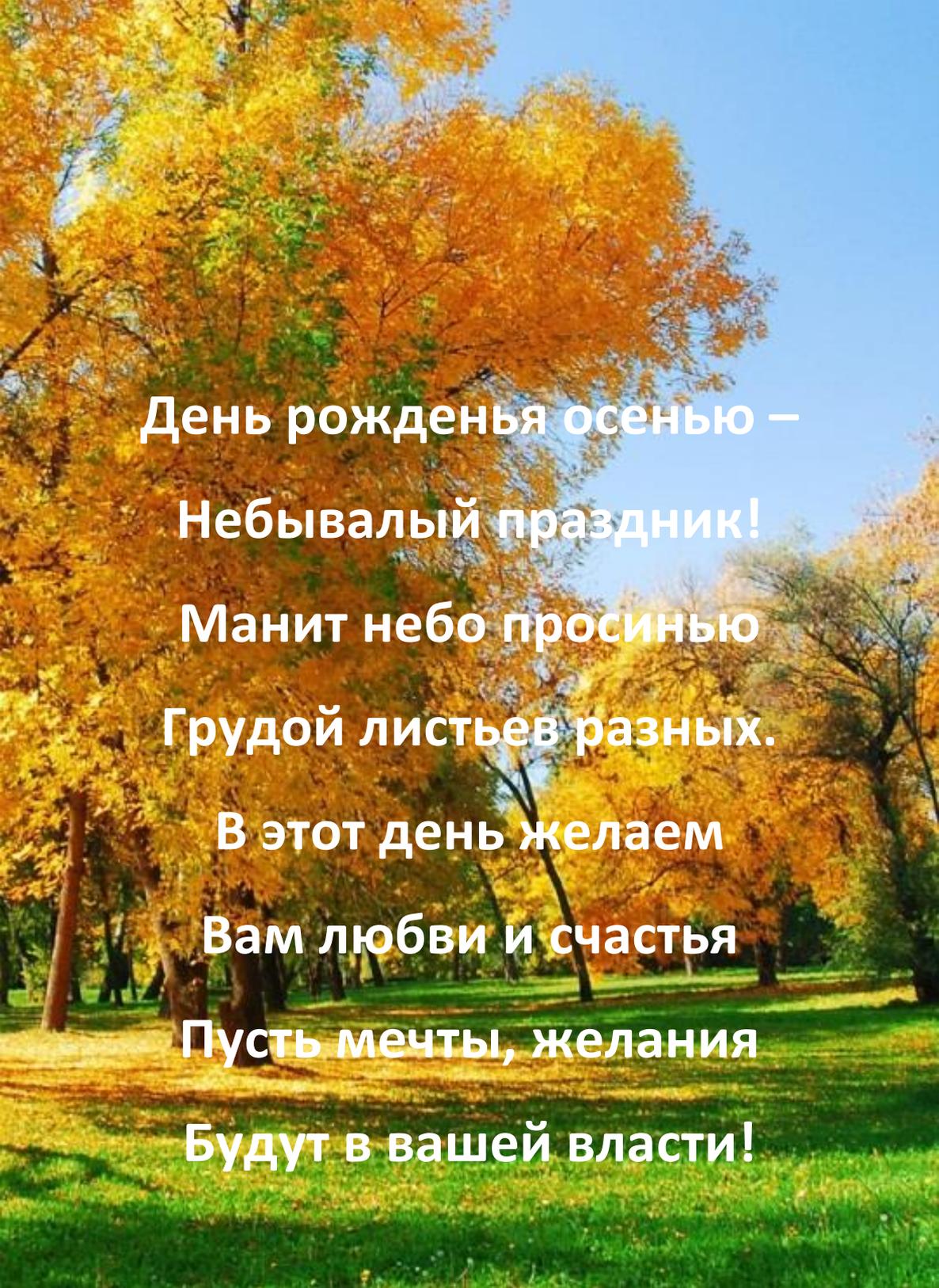
при первых признаках заболевания, обращаться за медицинской помощью в медицинские организации, не допускать самолечения!



ГЦМП ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

16+

**ПОЗДРАВЛЯЕМ ВОСПИТАННИКОВ
И СОТРУДНИКОВ ЦЕНТРА,
РОДИВШИХСЯ ОСЕНЬЮ!**



**День рождения осенью –
Небывалый праздник!
Манит небо просинью
Грудой листьев разных.
В этот день желаем
Вам любви и счастья
Пусть мечты, желания
Будут в вашей власти!**