

Информация для родителей о коронавирусе

Что такое коронавирус

- Заразный вирус
- В целях уменьшения опасности заражения и для разгрузки больниц и госпиталей правительство приняло соответствующие меры
- Чтобы оставаться здоровым и в безопасности – оставайтесь дома!
- Когда разрешается покидать дом: ходить в магазин за продуктами, ехать на работу, выходить на прогулку (только в одиночку или с теми людьми, с которыми Вы совместно проживаете)
- Соблюдать режим гигиены: часто мыть руки (с мылом), соблюдать дистанцию (в магазине и на прогулке)

Общие советы для всей семьи

- Соблюдать установленный режим, даже когда Вы находитесь дома: вставать и ложиться спать в обычное время, одеваться, принимать пищу, учиться, свободное время)
- Планирование распорядка дня: когда по плану учёба, еда, игра и т.д.
- Социальные контакты по видеотелефону: установленное время, когда Вы будете разговаривать с семьей
- Двигательная активность: спортивные видео из интернета или прогулки на свежем воздухе
- Ограничение по просмотру телевизора: Это не каникулы! Даже сейчас только иногда смотреть телевизор или сидеть за компьютером
- Следите за информацией, но не смотрите абсолютно все новости
- Подумайте сами: Это пройдет!
- При необходимости обращайтесь за помощью

Советы для времяпровождения с детьми

- **Это не каникулы:** соблюдайте режим дня (встаем, одеваемся, завтракаем, время для уроков, свободное время после обеда)
- **Время для уроков:** Смотри советы для учёбы. ВАЖНО: Это не Ваша обязанность исправлять работы Ваших детей. Достаточно будет, если ребёнок задания сделает.
- Учителя в Вашем распоряжении по телефону для оказания помощи все время до обеда как в школе
- Школьные социальные работники тоже к Вашим услугам
- **Свободное время:** Обязательно ограничьте просмотры телевизора. Играйте в игры, двигайтесь по квартире, рисуйте, делайте поделки, разрешены прогулки на свежем воздухе!
- Оборудуйте место для уединения для всех членов семьи: найдите место, где можно отдохнуть от всех
- Объясните ситуацию своему ребёнку

- Возможности чем заняться: рисование, поделки, вместе готовить еду, слушать музыку, танцевать, движение по квартире (соответствующие возрасту ребенка спортивные упражнения), выходить на прогулку

Советы во избежание конфликтов

- Найдите время и для себя, чтобы отправиться на прогулку
- У каждого должно быть право уединиться
- Прежде чем начнется спор, отступите на шаг назад (небольшая прогулка, другая комната, если это возможно)
- Если Вы очень разгневались: прежде чем начнется конфликт, уйдите, ударьте подушку, или крикните в подушку, займитесь спортом
- Обговорите с семьей свои чувства
- Поговорите по телефону с друзьями или с членами семьи
- Разрешайте и своим детям позвонить их друзьям

Советы против скуки

- Каждодневное соблюдение установленного времени на работу и учебу
- Можете заняться теми вещами, на которые у Вас раньше не было времени: приготовить что-то особое из Ваших рецептов, что-то испечь, заняться уборкой, разобрать хлам
- Если у Вас есть в доме какие-то настольные игры – поиграйте в них

Что делать при насилии

- Позвоните, чтобы стало легче: во многие организации по оказанию помощи можно позвонить
- Не живите с насилием: негативные мысли на данный момент часто усиливаются, поймите это и найдите своевременно помощь (пройдите в одиночку на прогулку, займитесь спортом, чтобы снять напряжение, перезвонитесь с друзьями)
- Найдите быстро помощь

Если вы заболели

- Визит к врачу только в самых экстренных случаях
- Перед тем как идти к врачу, свяжитесь с ним по телефону
- Выдача рецептов и больничных возможна по телефону

Помощь в кризисных ситуациях

полиция: 133

помощь по проводу (Rat auf Draht): 147, экстренный звонок для детей и подростков

Линия помощи женщинам (Frauenhelpline): 0800-222-555 круглосуточно, бесплатно и анонимно (в случае насилия и в других кризисных ситуациях – консультационные беседы)

Экстренная линия для жертв (Opfer-Notruf): 0800-112-112, бесплатно и анонимно

Центр защиты от насилия (Gewaltschutzzentrum Graz): 0316 774199, в случаях насилия

Дежурная служба Ведомства по делам несовершеннолетних (Bereitschaftsdienst Jugendamt):
+43 316 872-3043 (в ночное время и в выходные: +43 316 872-5858)

Экстренная линия помощи для мужчин (Männernotruf): 0800-246-247

Телефонная пасторальная забота (Telefonseelsorge): 142

Психиатрическая экстренная помощь (Psychiatrische Soforthilfe): 01-31330

Центр кризисного вмешательства (Kriseninterventionszentrum): 01-4069595

Юридическая поддержка детей и подростков (Kinder- und Jugendanwaltschaft (для детей,
подростков, молодых людей): 0676/8666 0609

Юридическая поддержка детей и подростков (Kinder- und Jugendanwaltschaft (для родителей):
0676/8666 4668