



Kedves Olvasó!

Hírlevelünkben közzétesszük az Országos Rendőr-főkapitányság gyerekeknek szóló ajánlásait, hogy gyerekként mit tehetnek, hogyan segíthetnek a járvány idején.



## Mit tehetsz gyerekként a járvány idején?

### 1. Új napi rutin – új szokások

- **Alakíts ki egy napirendet**, ami a tanulásod és az otthonléted segítheti, átláthatóbbá teszi a napodat! Így lesz időd a tanulásra és a szórakozásra is. Gondold át és tervezz szüleiddel együtt!
  - Fokozottan figyelj arra, hogy minél kevesebb időt tartózkodj a lakáson kívül!
  - Amikor a lakásból bármelyik családtagod elmegy, akkor hívd fel a figyelmét arra, mire ajánlott fokozottan figyelnie (legalább **1,5 méter távolság betartása** az emberek közt, a **tömeg kerülése**).
  - Bármilyen kérdés merülne fel benned, beszélj meg szüleiddel!

---

PEST MEGYEI RENDŐR-FŐKAPITÁNYSÁG  
BŰNMEGELŐZÉSI OSZTÁLY



## **2. Segíts nagyszüleidnek, idős hozzátartozóidnak!**

- **Beszélg velük minél többször telefonon**, ezzel szerevezve nekik örömet. Egy-egy ilyen beszélgetés a lakásban töltött időt is megkönnyíti számukra.
- **Segíts nekik a bevásárlásban**, a gyógyszerek kiváltásában, vagy bármiben, amire esetleg szükségük lehet, annak érdekében, hogy ne kelljen elmenniük otthonról.
- Mindig mondd el nekik: **Maradjanak otthon!** Ha szeretnének valamit, rátok bátran számíthatnak.
- Figyelmeztess őket, hogy ha idegenek telefonon megkeresik kecsegtető ajánlattal, **legyenek óvatosak**, ne higgyék el (koronavírus elleni oltóanyag, más gyógyászati segédeszközök), azonnal utasítsák el, majd erről szóljanak szüleidnek és a rendőrségnek.
- Kérd meg őket, hogy ha egy idegen csönget az ajtón és bármiféle ürüggyel be szeretne menni a lakásba, **ne engedjék be!** Ekkor is hívják szüleidet és mondják el, mi történt.
- Most neked és családtagjaidnak a nagyszüleidre és idős hozzátartozóidra még jobban oda kell figyelnetek.

## **3. Internethasználat másképp**

- Tanítsd meg szüleidnek, hogy a tanáraid által küldött feladatokat hol és hogyan találhatják meg.
- Figyelj arra, hogy **ne töltsd az egész napot a gép előtt**. Előre tervezd meg, hogy mennyi időt akarsz internetezéssel tölteni aznap.
- Ne feledd: a közösségi oldalakon – ahogy máskor is, most is – csak ismerőssel beszélgess, **személyes adataidat pedig senkinek ne add meg**.



**A vírus elleni küzdelemben  
Te is segíthetsz**

<p><b>Új napi rutin – új szokások</b></p> <p>Alakíts ki egy napirendet, ami a teveled és az otthonléted segítheti, átláthatóbbá teszi a napodat! Így lesz időd a tanulásra és a szórakozásra is. Gondold át és szervezd szüleiddel együtt!</p>	<p><b>Segíts nagyszüleidnek!</b></p> <p>Beszélg velük minél többször telefonon. Segíts nekik a bevásárlásban, a gyógyszerek kiváltásában, vagy kármibe, amire esetleg szükségük lehet, annak érdekében, hogy ne kelljen elmenniük otthonról.</p>	<p><b>Figyelmeztess a nagyiékat!</b></p> <p>Maradjanak otthon! Ne szeretnének valakit, rájuk bátran számíthatnak. Ha idegen hívja telefonon vagy csüveget az ajtón, ne hagyja magát becsapni. Hívja ilyen esetben a szüleit és a rendőrséget!</p>
<p><b>Ne lógj egész nap a gép előtt!</b></p> <p>Előre tervezd meg, hogy mennyi időt akarsz internetezéssel tölteni aznap. Ne feledd: a közösségi oldalakon csak ismerőssel beszéljess, személyes adataidat pedig senkinek ne add meg.</p>	<p><b>Maradj otthon!</b></p> <p>Fokozottan figyelj arra, hogy minél kevesebb időt tartsz ki a lakásod kívül, és arról beszéljess minél többet a családtagjaidal is!</p>	<p><b>Tartsd a kellő távolságot!</b></p> <p>Amikor kilépsz a lakásból, fokozottan figyelj arra, hogy kerülj a tömeget, és tarts legalább 2 méter távolságot a többiekől.</p>

Forrás: <http://www.police.hu/hu/hirek-es-informaciok/legfrissebb-hireink/koronavirus/a-virus-elleni-kuzdelemben-te-is-segithetsz>

**A Pest Megyei Rendőr-főkapitányság Bűnmegelőzési Osztályához pedagógusként, szülőként és gyermekként is forduljon bizalommal!**

**Pest Megyei Rendőr-főkapitányság  
Bűnmegelőzési Osztály**