**Информационно-познавательная газета для родителей и детей**

**№ 15**

**апрель**

**2020 год**

**1 выпуск**

**муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения**

**«Большеигнатовский детский сад комбинированного вида»**

**Большеигнатовского муниципального района**

**Республики Мордовия**

****

 ***« МАЛЫШ»***

 «Осторожно, коронавирус!»



**Памятка для родителей**

***«Коронавирус! Как не заразиться!?»***

 Обычно простудные сезоны достаточно тяжелы для родителей — дети приносят из детских садов и школ весь ассортимент инфекций. Но в этом году появился еще и коронавирус, гремящий по всем новостям тревогой и неопределенностью. Что родителям нужно знать о вирусе, и как вы можете защитить себя и своих детей?

Коронавирусная инфекция - острое вирусное заболевание с преимущественным поражением верхних дыхательных путей или ЖКТ по типу гастроэнтерита.

***Как же распознать эту, совершенно незнакомую нам инфекцию???***

* ***Внезапность.*** Это главное отличие от ОРВИ, при котором заболевание развивается постепенно. Еще 5 минут назад человек нормально себя чувствовал, вдруг у него высокая температура.
* ***Температура выше 38°.*** Повышение температуры тела может быть в пределах 38–39,5 °С. Такие показатели говорят о вирусе гриппа в организме. При обычном ОРВИ температура, как правило, до 38°С.
* ***Сухой и навязчивый кашель***. Зафиксирован в 80% всех больных. Он может быть несильный, но утомительный. Человек никак не может откашляться. Во время ОРВИ кашель или влажный, или его нет вообще. Иногда он появляется на 2–3-й день болезни.
* ***Одышка, боль в груди, тахикардия***. На начальных этапах заболевания этих симптомов нет вообще.
* ***Слабость, утомляемость, усталость***. При ОРВИ эти симптомы тоже есть, но не такие сильные, как у больных гриппом с вирусом типа 2019 nCoV. Слабость настолько сильная, что человек не может поднять руку и сделать шаг.

 

 ***Как не заразиться?***

* Мыть руки после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике общественного пользования на рабочем месте, перед едой и приготовлением пищи. Уделите особое внимание тщательному намыливанию (не менее 20 секунд), и последующему полному осушению рук.
* После возвращения с улицы домой - вымыть руки и лицо с мылом, промыть нос изотоническим раствором соли.
* Прикасаться к лицу, глазам- только недавно вымытыми руками. При отсутствии доступа к воде и мылу, для очистки рук использовать дезинфицирующие средства на спиртовой основе. Или воспользоваться одноразовой салфеткой, при необходимости прикосновения к глазам или носу.
* Отдавать предпочтение гладким прическам, когда вы находитесь в местах скопления людей, распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования.
* Избегать близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
* Надевать одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте. Менять маску на новую надо каждые 2-3 часа, повторно использовать маску нельзя.
* Ограничить приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.
* Не пользоваться общими полотенцами.
* Не прикасаться голыми руками к дверным ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных пространствах.
* Чаще проветривать помещения.

***Осложнения***

* Пневмония
* Энцефалит, менингит
* Осложнения беременности, развитие патологии плода
* Обострение хронических заболеваний

Лечение заболевания проводится под контролем врача, который только после осмотра пациента назначает схему лечения и дает другие рекомендации. Заболевший должен соблюдать постельный режим, полноценно питаться и пить больше жидкости.

***Для кого наиболее опасна встреча с вирусом?***

Особо тяжело переносят инфекцию дети и пожилые люди, для этих возрастных групп очень опасны осложнения, которые могут развиться во время заболевания. Дети болеют более тяжело в связи с тем, что их иммунная система еще не встречалась с данным вирусом, а для пожилых людей, также, как и для людей с хроническими заболеваниями, вирус опасен по причине ослабленной иммунной системы.

 Как говорить с детьми о коронавирусе.

Чтобы развеять страхи и тревоги, нужен открытый и честный разговор.

Дошкольники

Дошкольники вполне могут очень интересоваться коронавирусом. Возможно, они будут задавать вопросы о микробах, докторах, или даже о смерти. Больше всего детей из этой возрастной группы обычно беспокоит [безопасность](https://deti.mail.ru/article/kak-uchit-detej-bezopasnosti-i-ne-napugat/), поэтому успокойте их, сказав, что взрослые в курсе и вовсю заботятся о том, чтобы все люди были здоровы. Дошкольники также могут волноваться, не заболеют ли их родители, родственники и друзья. Тут можно сказать, что все делают все возможное, чтобы не заболеть и заботятся о других.

Напомните детям о важности частого и правильного мытья рук.

Расскажите, что нельзя трогать лицо руками, а когда кашляешь или чихаешь, нужно закрывать рот и нос платком. Это даст детям ощущение контроля над ситуацией и снизит тревожность. Старайтесь отвечать на вопросы медленно, ясным и понятным языком, не используя сложных слов и выражений. Если ребенок не понимает слово «вирус», можно сказать, что это такой микроб, который делает людей больными. Не стоит говорить, что от коронавируса можно умереть. Лучше сказать, что большинство людей благополучно выздоравливает, а дети вообще болеют редко и легко.





 Составитель выпуска:

 Ермушева Ирина Валерьевна – воспитатель.

Даже если вам кажется, что ваш ребенок особо не следит за [новостями о коронавирусе](https://news.mail.ru/story/incident/coronavirus/), скорее всего, он чувствует, как нервничают взрослые, обсуждая между собой пандемию. Он может слышать что-то на эту тему от друзей, родственников, видеть сюжеты по телевизору, многое не понимать и пугаться.Вместо того чтобы пускать все на самотек, родителям стоит обсудить с ребенком происходящее в мире и помочь ему справиться со страхом и тревогой. Только психологи советуют делать это в соответствии с возрастом и уровнем развития ребенка.

Раннее детство

Хотя малыши от года до трех, скорее всего, толком не знают, что происходит, они отлично умеют считывать беспокойство и  [тревожность родителей](https://deti.mail.ru/article/kak-byt-esli-vy-trevozhnaya-mat-3-soveta/). Поэтому старайтесь в присутствии ребенка сохранять спокойствие и поддерживать его привычный режим дня.

Не включайте при малыше новости по телевизору. Следите за невербальными признаками тревожности – ребенок может начать бояться того, чего не боялся раньше, стать более капризным или все время проситься на ручки.

Проводите с малышом больше времени, уделяйте ему больше своего внимания и любви. Если он не задает вопросов о происходящем, самим заговаривать об этом не нужно.