**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«Коронавирус»**

**Что должны знать родители**

**Коронавирусная инфекция** – это патология, поражающая органы дыхательной системы и кишечника. Заболевание, провоцируемое этим микроорганизмом, может протекать в тяжелой форме и стать причиной летального исхода. Заражению вирусом особо подвержены дети и подростки, а также лица с пониженной иммунной защитой.

Все возрастные группы лиц являются восприимчивыми к этому микроорганизму: даже непродолжительный контакт с возбудителем инфекции приводит к заражению.

ОРВИ, которое возникает под действием вируса, обычно длится в течение нескольких дней и заканчивается полным выздоровлением.

Коронавирус передается воздушно-капельным путем.

При контакте заражение происходит в 50% случаев. Если организм обессилен, риск заражения возрастает в несколько раз.

Инкубационный период заболевания, зависит от формы и длится от 3 до 14 дней.

Группа риска:

• Дети

• Люди старше 60 лет

• Люди с хроническими заболеваниями легких

• Люди с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы

• Беременные женщины

• Медицинские работники

**Профилактика коронавируса :** — это комплекс мер, направленный на усиление защитных функций организма в борьбе с инфекцией. Масштабная эпидемия коронавируса, которая началась в Китае в конце 2019 года, беспокоит каждого, кто заботится о своем здоровье и жизни близких. Заражение новым китайским вирусом приводит к развитию опасной пневмонии, которая может закончиться летальным исходом. Специфической вакцины и лекарства от болезни до сих пор не разработали.

**Чтобы избежать заражения, важно соблюдать несложные правила профилактики коронавируса:**

• Поддерживайте чистоту всех поверхностей в доме, регулярно проводите влажную уборку и проветривание помещений;

• Следите за чистотой рук, для проведения гигиенических процедур используйте средства дезинфицирующего действия;

• Старайтесь не прикасаться руками к губам, глазам, слизистой оболочке носа. Делать это можно только после мытья рук. Ученые говорят, что люди неосознанно совершают такие прикосновения не менее 15 раз в час;

• Приобретите в аптеке дезинфицирующее средство с распылителем (в форме спрея) и носите его всегда с собой. Это поможет организовать профилактику коронавируса, где бы вы ни находились.

• Старайтесь готовить еду самостоятельно или есть в проверенных заведениях общественного питания. Не покупайте сомнительный фаст-фуд, особенно блюда, содержащие мясо;

• Не употребляйте пищу из одной упаковки с другими людьми (орешки, чипсы, конфеты печенье). Отдавайте предпочтение снекам и продуктам в герметичной индивидуальной упаковке. Также нельзя пить напитки из одной бутылки с другими людьми;

• Очень важно соблюдать правила профилактики коронавируса при посещении общественных мест. Особенно это касается мест скопления большого числа людей. К таким местам относят аэропорты, вокзалы, общественный транспорт, спортивные арены. В таких местах лучше носить медицинскую маску или прикрывать рот и нос чистой салфеткой;

• Пока эпидемия не подавлена, старайтесь не здороваться за руку и не целоваться при встрече с малознакомыми людьми. Эти нормальные меры профилактики коронавируса не должны восприниматься окружающими, как проявление пренебрежения;

• Внимательно относитесь к чистоте поверхностей гаджетов и электроники — экран смартфона, пульты дистанционного управления, клавиатура и мышь компьютера и т. д. ;

• Убедитесь, что каждый член семьи пользуется своим индивидуальным набором для гигиены – зубная щетка, полотенце, расческа, белье и т. д.

Среди мер обязательной профилактики врачи указывают ношение медицинских масок. Однако эффективность защиты маски зависит от соблюдения правил ее использования. Чтобы ограничить контакт вирусного возбудителя со слизистыми оболочками ротовой полости и носа, зазор между лицом и маской должен быть минимальным. Нельзя прикасаться к маске руками во время использования. После каждого использования, важно менять медицинские маски. Повторное использование таких средств профилактики и передача их другим людям категорически запрещены.

**К другим мерам профилактики коронавируса у детей врачи относят:**

• комплексное укрепление иммунитета ребенка – полноценное питание, прием витаминов, физическая активность, закаливание;

• ограничение контактов с больными людьми;

• отказ от посещения лечебных учреждений без необходимости;

• временное ограничение посещения мест массового скопления людей.

При появлении первых признаков респираторных заболеваний у ребенка, немедленно обратитесь к врачу. Случаи заражения детей и подростков уже официально зафиксированы. Однако врачи отмечают, что летальных исходов среди детей не было. Это значит, что ключевую роль в лечении и профилактике коронавируса нужно отводить собственному иммунитету ребенка.

**Симптомы коронавируса**

1. Лихорадка;
2. Головная боль;
3. Кашель;
4. Затрудненное дыхание;
5. Слабость.

* Для определения коронавируса есть тест

**Шаги для профилактики**

* Регулярно мойте руки с мылом и следите, чтобы это делали дети;
* Закрывайте нос и рот, когда чихаете;
* Мясо, яйца и рыба должны термически обрабатываться. Следите, чтобы ребенок не ел необработанные продукты.
* Мойте фрукты и овощи и научите этому детей;
* Избегайте тесного контакта с любым, кто проявляет симптомы респираторных заболеваний, такие как кашель и чихание;
* Избегайте диких животных и не посещайте фермы;