Муниципальное дошкольное общеобразовательное учреждение   
« Детский сад № 20 комбинированного вида»

**Консультация для родителей**

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



Консультацию подготовила: воспитатель Кудашкина Л. А.

САРАНСК 2020г.

Обычно простудные сезоны очень тяжелы для родителей — дети приносят из детских садов и школ множество 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° - 39С. °***Повышение температуры тела может быть в пределах 38–39,5 °С. Такие цифры 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 несколько шагов.

***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 и глазам- только недавно вымытыми руками. При отсутствии доступа к воде и мылу, для очистки рук использовать дезинфицирующие средства на спиртовой основе – Антисептиком. Или воспользоваться спиртовой - 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 (повышенная температура, 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 в магазинах, перилам в подъездах, 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 строгие рекомендации, которые больной должен соблюдать. Заболевшему нужно 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 объяснить происходящее детям?***

Если ваши дети кажутся обеспокоенными, уточните, что именно они услышали, чтобы помочь им отделить правду от мифов. Расскажите о происходящем в соответствии с возрастом ребенка, будьте честными. Можно сказать, что болезнь началась в Китае, и что сейчас многие страны усердно работают для того, чтобы остановить распространение. Пусть дети знают, что болезнь похожа на сильную простуду, и о том, что они лично могут сделать для того, чтобы оставаться здоровыми.

***БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ ДЕТЕЙ! БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!***