

## КАК ГОВОРИТЬ С ДЕТЬМИ О КОРОНАВИРУСЕ

Предоставляйте детям правдивую, соответствующую возрасту и уровню развития ребенка информацию. Объясните, что некоторая информация в Интернете не является достоверной, и что лучше всего доверять экспертам.

Поощряйте регулярное мытье рук и использование медицинской маски в общественных местах.

Вам следует показать детям, как прикрывать локтем кашель или чихание, объяснить, что лучше не подходить слишком близко к людям, у которых есть эти симптомы.

Если ваш ребенок плохо себя чувствует, объясните, что он должен оставаться дома, потому что это безопаснее для него и его друзей. Расскажите ему, что соблюдение правил поможет обеспечить безопасность всех.

Напоминайте им, что вы заботитесь о них и что вы готовы прийти на помощь, если они в это нуждаются.



## ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте повторно одноразовую маску; следует немедленно выбросить в отходы.

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

Не рекомендуется ношение маски, если малыш младше трех лет.



## НОВАЯ КОРОНАВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ

## КАК ЗАЩИТИТЬ ОТ ЗАРАЖЕНИЯ СЕБЯ И СВОЕГО РЕБЕНКА





Коронавирус Covid-19 - это опасное вирусное заболевание, которое за короткие сроки поражает многие системы и органы, преимущественно дыхательные пути человека, вызывая обширную пневмонию.

Источник инфекции – больной человек, в том числе в бессимптомной форме.

Вирус передается при кашле, чихании, разговоре на близком расстоянии (менее 1,5-2м), при непосредственном контакте с инфицированным человеком, через пищевые продукты, поверхности и предметы, на которых вирус может сохраняться до 3 суток.

Инфицированию подвержены люди всех возрастных групп, в особой группе риска дети и взрослые с заболеваниями легких, сердца и сосудов, сахарным диабетом и иммунодефицитными состояниями.

## СИМПТОМЫ

**Боль и першение в горле**

**Насморк**

**Сухой кашель**

**Потеря обоняния**

**Повышение температуры тела, озноб**

**Затрудненное дыхание**

**Общее недомогание, слабость  
Боль в мышцах и суставах**

**Также родителю необходимо  
насторожиться вялостью ребенка, отказом от еды, покраснение глаз, жалобы на головную боль.**

Обнаружив эти симптомы у себя или у своего ребенка,

**НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ.  
ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА И ВЫЗЫВАЙТЕ ВРАЧА!**

**При заболевании ребенка обязательно информируйте воспитателя или классного руководителя.**

# ПРОФИЛАКТИКА

**Чтобы уменьшить вероятность контакта с возбудителем этого заболевания:**

- избегайте переполненных магазинов, рынков, откажитесь от посещения массовых развлекательных мероприятий, меньше ездите на общественном транспорте;

- в общественных местах для защиты органов дыхания используйте медицинскую маску;

- соблюдайте социальную дистанцию (1,5-2 метра);

- чаще мойте руки с мылом, при отсутствии такой возможности – обрабатывайте дезинфектом;

- не прикасайтесь к лицу чужими руками;

- при кашле и чихании используйте одноразовые платочки, которые после использования необходимо немедленно выбросить в отходы;

- регулярно проводите в жилище влажную уборку и проветривайте помещения 4-5 раз в день;

- даже при отсутствии больного члена семьи ежедневно дезинфицируйте дверные и оконные ручки, кухонную раковину, столешницу, поверхности в ванной комнате, краны, кнопку унитаза, персональные устройства с сенсорным экраном, клавиатуру компьютеров.

**Чтобы повысить защитные силы организма:**

- включайте в рацион семьи больше овощей и фруктов, нежирное мясо, крупы, кисломолочные продукты, соблюдайте питьевой режим;

- ежедневно совершайте прогулки на свежем воздухе, одевайтесь по погоде;

- делайте утреннюю зарядку;

- выпейте стакан воды, старайтесь не переутомляться;

- откажитесь от вредных привычек.



**ВНИМАНИЕ!**

**ЧТОБЫ НЕ ДОПУСТИТЬ  
ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ, РЕБЕНОК  
НЕ ДОЛЖЕН БЫТЬ ВСПОТЕВШИМ  
ПРИ ВЫХОДЕ НА УЛИЦУ.**