

**Методические
рекомендации родителям
во время карантина**

**Коронавируса
Covid-19**



Corona-Virus

Памятка для родителей *«Коронавирус! Как не заразиться!?»*

Коронавирусная инфекция - потенциально тяжёлая острая респираторная инфекция, вызываемая коронавирусом SARS-CoV-2. Представляет собой опасное заболевание, которое может протекать как в форме острой респираторной вирусной инфекции лёгкого течения, так и в тяжёлой форме, специфические осложнения которой могут включать вирусную пневмонию, влекущую за собой острый респираторный дистресс-синдром
ИЛИ
дыхательную недостаточность
с риском смерти.

Как же распознать эту 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.

Осложнения

- Пневмония
- Бронхит
- Синусит
- 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.

Как не заразиться? Защити себя

- 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.



МОЕМ РУКИ ПРАВИЛЬНО

1



2



3



4



5



6



7



8



9



перед едой



после общения
с животными



после посещения
туалета



после кашля
и чихания



после игр
и занятий спортом

Надевать одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте. Менять маску на новую надо каждые 2-3 часа, повторно использовать маску нельзя.



- Не пользоваться общими полотенцами.



- Не прикасаться голыми руками к дверным ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных пространствах.



- Чаще проветривать помещения.



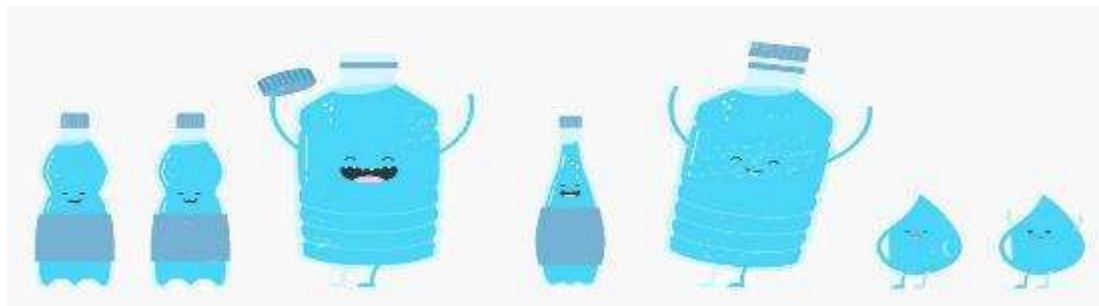
- Не ходите дома в уличной одежде.



- Следите за влажностью помещения.



- Пейте больше жидкости — обезвоживание приводит к сухости слизистых и снижает их защитную функцию.



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.

Источники:

<https://zdorovyemalisha.ru>

<https://uhonos.ru>





**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!
БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ И
ЗДОРОВЬЕ ВАШИХ ДЕТЕЙ!!!**