

## **Коронавирус и родители: как обезопасить своих детей?**

Родители беспокоятся, когда дети заболевают простудой или ОРВИ. Но что делать, если в мире появился новый вирус, который намного опаснее гриппа? Важно с серьезностью отнестись к здоровью своего малыша. Соблюдать все необходимые меры безопасности. Хотя и на сегодняшний день подтвержденных случаев смерти детей от коронавируса не было.

### **Как распознать Covid-19**

У нового вируса так же, как и у других болезней, есть свои симптомы. Вот все, что необходимо знать родителям о коронавирусе:

1. Все симптомы появляются внезапно. Это самое основное отличие нового вируса от простуды или ОРВИ.
2. Повышается температура тела. Она была выявлена у 90% заразившихся. Обычно температура варьируется от 37,5 градусов до 39.
3. Начинается сухой кашель с отхождением мокроты.
4. Ребенок очень ослаблен, ему трудно встать с кровати.
5. В 10% случаев у зараженных наблюдалась тошнота и диарея.

### **Какие меры безопасности соблюдать – памятка для родителей**

Родителям нужно знать все профилактические меры, чтобы обезопасить своего ребенка. Вот необходимые памятки по коронавирусу для родителей:

1. Соблюдать гигиену: мытье рук, влажная уборка в доме с дезинфицирующими средствами.
2. Тщательно следить за состоянием ребенка. Несколько раз в день мерять температуру. При подозрениях на простуду или ОРВИ вызывать врача на дом.
3. Давать ребенку свежие овощи и фрукты, богатые витаминами.
4. Избегать мест большого скопления людей. По возможности оставаться дома с малышом и не выходить без острой надобности.
5. Чаще проветривать квартиру.

6. Каждый член семьи должен использовать индивидуальные средства гигиены.
7. Не включать новостные каналы, если малыш находится рядом.
8. Разговаривать с ребенком о коронавирусе. Рассказывать обо всех мерах профилактики. Но ни в коем случае не пугать его.

### Как обезопасить ребенка в детском саду

В детских садах сегодня открыты группы. Это рассчитано на тех родителей, которым не с кем оставить малыша. Но как обезопасить свое чадо, если он каждый день контактирует со множеством других детей? Вот информация о коронавирусе для родителей в детском саду:

- Разговаривать с ребенком о правилах гигиены. В детском саду необходимо регулярно мыть руки.
- Проследить, чтобы у малыша было индивидуальное полотенце.
- Следить, чтобы ребенок чаще употреблял в пищу продукты, богатые витаминами.
- Не посещать детский сад при наличии симптомов гриппа или ОРВИ. Если вы заметили, что у других детей есть такие симптомы – также оставить ребенка дома на несколько дней.

Важно! Регулярно и деликатно общайтесь со своим ребенком, узнавайте, как у него дела, не беспокоит ли что-то?

### Как объяснить ребенку, что такое коронавирус

Очень важно не допускать того, чтобы дети чувствовали беспокойство. Расскажите о происходящем спокойно. Опирайтесь на возрастные особенности малыша. Не врите – будьте честны со своим чадом. Скажите, что этот вирус похож на простуду.

Обязательно поясните, что в стране делается все необходимое, чтобы мы скорее выздоровели. А также расскажите о правилах гигиены, и почему так важно их соблюдать.

Совет! Используйте игровые и развлекательные методики (игры), не объясняйте ребенку лоб-в-лоб, насколько мир ужасен.

Помните, что родителям про коронавирус необходимо знать все. Это нужно, чтобы обезопасить своих детей. Соблюдайте профилактические меры и болезнь вас не настигнет. Будьте здоровы!

# Симптомы заболевания

Симптомы заболевания новой коронавирусной инфекции (COVID-19) сходны с симптомами обычного (сезонного) гриппа:

• высокая температура тела

• головная боль

• затрудненное дыхание

• кашель

• боли в мышцах

• слабость

• тошнота

• рвота

• диарея

