

## Памятка для родителей

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



Обычно простудные сезоны достаточно тяжелы для родителей — дети приносят из детских садов и школ весь ассортимент 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°.** 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.

# Как говорить с ребёнком о коронавирусе?

## Спросите своего ребенка что он знает?

Если вы заметили, что ребенок, играя упоминает слово «коронавирус», или вдруг его игрушки «болеют», попытайтесь выяснить, что он знает. Для этого задайте несколько вопросов:

- Похоже, ты что-то слышал о коронавирусе. Что ты знаешь об этом?
- Некоторые люди говорят о коронавирусе. Ты знаешь что это?
- Многие люди в последнее время беспокоятся о том, что могут заболеть. Интересно, почему они так волнуются. Как ты думаешь?

Или универсальный:

- Хм (кивок). Расскажи мне больше об этом.

## Поправьте неверные суждения ребенка и дайте ему простое объяснение:

Если ваш ребенок может рассказать вам, что он знает о коронавирусе, ваша первая задача — исправить любую дезинформацию. Предлагайте простые и прямые объяснения.

- Коронавирус — это то, что делает людей больными
- Коронавирус — это микроб, такой маленький, что его не видно
- У некоторых людей кашель и температура
- Некоторые люди попадают в больницу, когда заболевают
- Врачи, медсестры и другие работники лечат больных и они поправляются
- Есть вещи, соблюдая которые мы можем не заболеть, например, мыть руки.

Некоторые дети, возможно, слышали, что люди умерли от коронавируса. Не игнорируйте их страхи, но не заикливайтесь на этом. Заверьте их, что вы о них позаботитесь несмотря ни на что. Ответ может быть такой:

- ! *Да, некоторые люди умирают от коронавируса, но это случается очень редко. Большинство людей выздоравливают. Я не думаю, что это то, о чем нам нужно беспокоиться.*
- *Все люди иногда болеют. Помнишь, когда ты был болен, я давал (а) тебе лекарство, мы много читали и отдыхали, потом тебе стало лучше и ты поправился? И в любое время, если что-то случится я буду о тебе заботиться и все будет хорошо.*

## Посмотрите вместе с ребёнком мультфильмы или почитайте книги, где герои болели, но в итоге выздоровели:

- Цветик-Семицветик
- Айболит
- Трое из Простоквашино
- Про бегемота, который боялся прививок
- Птичка Тари (про крокодила, который не чистил зубы)
- Смешарики «Ежик и здоровье»
- Виктор Драгунский «Зеленчатый Леопард»

Во время стресса дети нуждаются в предсказуемости и последовательности обычных действий. Родителям это тоже нужно! Так что играйте, общайтесь со своим ребенком, смотрите мультфильмы, читайте сказки. И помните — спокойный родитель залог спокойного ребенка. Всем спокойствия и здоровья!



Инициатива Рыбаков Фонда

