

## **Консультация «Победим Коронавирус вместе!!!»**

На сегодняшний момент весь мир находится в сложной ситуации, над ним нависла угроза в виде пандемии коронавируса (COVID-19). Что такое коронавирус? Коронавирусы – это большое семейство вирусов.

Распространенными симптомами являются «умеренные заболевания верхних дыхательных путей» – как обычная простуда, однако лишь более сложные симптомы, в частности тяжелый остроинфекционный респираторный синдром, могут быть смертельными.

Симптомы коронавируса

- Лихорадка;
- Головная боль;
- Кашель;
- Затрудненное дыхание;
- Слабость.

Если у вас или у ваших членов семьи поднялась температура, появились симптомы гриппа или респираторного заболевания, советуем вам вызвать врача на дом, а не заниматься самолечением.

Для того что бы снизить риски заболеваемости, наша страна и наша Ульяновская область находится на самоизоляции. Самоизоляция – это комплекс ограничительных мер для населения, которые вводит правительство на определенный срок для борьбы с распространением опасного заболевания. Главное в самоизоляции это свести к минимуму контакты с людьми, так как вирус живет и передается человеком.

Она необходима в сложившейся ситуации, если мы будем четко соблюдать меры самоизоляции мы одержим победу над коварным вирусом.

А именно:

- не выходите из дома по любой причине
- выходите только покупать еду и лекарства (если они необходимы)
- не приглашайте гостей, таких как друзья и семья
- часто мыть руки с мылом и водой не менее 20 секунд

- используйте гель для дезинфекции рук, если мыло и вода недоступны

- при кашле или чихании прикрывайте рот и нос салфеткой или рукавом (не руками)

- немедленно положите использованные салфетки в мусорное ведро и потом вымойте руки

- чистите предметы и поверхности, к которым вы часто прикасаетесь (например, дверные ручки, чайники и телефоны), используя обычные чистящие средства.

Изначально по не проверенным данным говорили, что дети легко переносят COVID – 19, то есть болеют в легкой форме или бывают просто переносчиками болезни. Но на данный момент были случаи заражения и даже смерти среди детей от атипичной пневмонии, которая является осложнением коронавируса.

#### **Главные рекомендации для профилактики коронавируса у детей:**

- Гигиена рук. Мойте руки часто и тщательно, особенно после улицы, туалета, перед едой. Намыливать нужно не меньше 20 секунд. На прогулки берите с собой антибактериальные влажные салфетки и санитайзер (бактерицидный гель для рук), по необходимости протирайте ими руки.

- Следите, чтобы ребенок не трогал лицо руками. Это беда и взрослых: мы непроизвольно касаемся щек, носа, лба, глаз около 15 раз в час, говорят врачи. Особое внимание к детям, которые любят ковырять в носу и грызть ногти – самое время избавляться от вредных привычек.

- Учите ребенка кашлять и чихать в бумажный платочек и сразу его выбрасывать. Или в локоть, в рукав одежды. Главное – не в ладошку.

- Контролируйте, чтобы дети не трогали руками поручни лестниц, кнопки в лифте, дверные ручки. Дверь можно открыть плечом, кнопку нажать костяшкой пальца или локтем.

- Если поход в магазин, аптеку, поликлинику неизбежен, надевайте маску.

- Орошайте нос солевым раствором, полощите горло: слизистые не должны пересыхать, ведь они обеспечивают работу местного иммунитета.

- Дома поддерживайте влажность воздуха на уровне 40-60%. Регулярно проветривайте комнаты, делайте влажную уборку. Проводите дезинфекцию дверных ручек, санузла, кухни... Вирус, к слову, долго живет на разных поверхностях, которые окружают нас в быту. Например, на дереве и стекле – до 4 дней, на бумаге и пластике – до 5 дней, на алюминии – до 8 часов, на стали – до 48 часов. Простой рецепт дезинфицирующего раствора: 60-100 мл «Белизны» на 1 л воды. Стирка белья при высокой температуре тоже убивает вирусы.

**Берегите себя и своих близких. Будьте здоровы!!!**

## Как организовать досуг ребенка в самоизоляции.

На сегодняшний день закрыты все места массового скопления людей, многие предприятия, заводы, школы и детские сады. И у родителей возникает вопрос, чем же заняться с детьми в эти не легкие дни в самоизоляции???

Для начала, нужно составить распорядок дня для ребенка, такой чтоб он не сильно отличался от распорядка дня в детском саду. Ведь карантин закончится, и дети опять вернуться в детский сад.

И так, день дошкольника должен начинается с гигиенических процедур, гимнастики и завтрака.

После этого вы можете предложить своему ребенку помочь вам сделать уборку и проветрить помещение, так как самоизоляция подразумевает нахождение в замкнутом помещении длительный промежуток времени. И чтобы нахождение было комфортным обязательно нужно поддерживать чистоту, порядок и определенную температуру воздуха в помещении. И не заметно для себя вы вовлекаете ребенка в трудовую деятельность. Дети очень любят помогать взрослым, если это будет не навязчивое и не в приказном тоне. В качестве вознаграждения можете разрешить ребенку посмотреть мультики познавательного характера (как что устроено, из чего что сделано и тд.) или интерактивные игры. Используйте с пользой электронные устройства. Но не увлекайтесь ими, всему есть мера!!!

Так же детей увлекает конструирование в разных его видах: поделки из природного, бросового материала, конструирование из бумаги, аппликации, мозайки. Не забывайте о настольных играх, играх-ходилках, которые можно сделать самостоятельно(<https://svoimirukamy.com/nastolnye-igry-svoimi-rukami.html> , <https://homius.ru/nastolnye-igry-svoimi-rukami.html> , <https://vsvoimirykami.ru/kak-sdelat-nastolnuyu-igru/>, <https://vk.com/club85683268> ) и придумать собственные правила, тем самым поможет еще больше сблизиться со своими детьми.

Еще одно немало важное занятие с детьми – это семейное чтение. Почитайте ребенку интересную книжку, если ребенок уже сам умеет читать, предложить прочитать самостоятельно несколько предложений или короткий рассказ.

[http://ds61.krsl.gov.spb.ru/index/primernyj\\_spisok\\_literatury\\_dlja\\_chtenija\\_detja\\_m\\_ot\\_5\\_do\\_6\\_let/0-145](http://ds61.krsl.gov.spb.ru/index/primernyj_spisok_literatury_dlja_chtenija_detja_m_ot_5_do_6_let/0-145) )

Неотъемлемой частью в жизни ребенка - дошкольника является дневной сон, ни в коем случае не стоит забывать про него. Дневной сон положительно влияет на эмоциональную и физическую составляющую ребенка.

Ну и на конец то можете отпустить ребенка самостоятельную деятельность, без привлечения вас к этому. Это может быть самостоятельные игры, какая то творческая деятельность (рисование, лепка).

Уважаемые родители, соблюдайте режим самоизоляции, тогда мы победим этот вирус быстрее и с минимальными потерями.