



**Рекомендации родителям, законным представителям
по обращению с детьми в период пандемии коронавируса.**

Уважаемые родители, законные представители!

Отдел по делам семьи и детей Администрации города Свердловска и Свердловского района Луганской Народной Республики желает всем здоровья и напоминает, что реализуемые в республике, городе и районе мероприятия направлены на недопущение возникновения и распространения инфекции. Убедительная просьба к вам, родители, законные представители, отнестись с особым вниманием к своим детям и проявить максимальную родительскую ответственность.

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.

Как объяснить происходящее детям?

Если ваши дети кажутся обеспокоенными, уточните, что именно они слышали, 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.

Как не заразиться?

- 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.
- Избегать близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
- Надевать одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте. Менять маску на новую надо каждые 2-3 часа, повторно использовать маску нельзя.
- Ограничить приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.
- Не пользоваться общими полотенцами.
- Не прикасаться голыми руками к дверным ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных пространствах.
- Чаще проветривать помещения.

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.

Что родителям нужно знать о вирусе, и как вы можете защитить себя и своих детей?

1. Дети должны в этот период находиться дома, ни в коем случае не ходить друг к другу в гости, не собираться компаниями, не проводить вместе время, поскольку карантинные мероприятия подразумевают отмену массовых скоплений людей.

2. Вместе с ребёнком составьте распорядок дня на каждый день вынужденных каникул и контролируйте его выполнение, чтобы ребёнок не устал от однообразной деятельности, и не произошло непредвиденных событий.

3. В ваше отсутствие дома ограничьте контакты с дальними родственниками и знакомыми, в целях безопасности детей.

4. Настоятельно просим вас не покидать без особой необходимости свои жилые помещения, не гулять на улице, не выезжать в другие города.

5. Расскажите и покажите детям все возможные и доступные действия, которые необходимо осуществлять в ежедневном режиме для профилактики коронавируса.

Также убедительно просим родителей, законных представителей детей ознакомиться с памяткой «Как пережить коронавирус дома», разработанной ГУ ЛНР «Свердловский городской центр социальных служб для семьи, детей и молодежи».

Контролируйте соблюдение детьми правил личной гигиены.

Помните, в период карантина и вынужденных каникул ответственность за жизнь и безопасность детей несут родители!

Берегите себя и своих близких!

Материал подготовлен отделом
по делам семьи и детей Администрации

Коронавирусная инфекция – острое вирусное заболевание с преимущественным поражением верхних дыхательных путей.

ВИРУС ПЕРЕДАЕТСЯ



Воздушно-капельным путем (от человека к человеку через мелкие капли, выделяемые из носа или рта больного коронавирусом при кашле или чихании).



Контактным путем

(Руки касаются многих поверхностей, на которых может присутствовать вирус. Прикасаясь содержащими инфекцию руками к глазам, носу или рту, можно перенести вирус с кожи рук в организм).

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Озноб

Заложенность
носа, чихание

Повышение
температуры

Боль в мышцах,
суставах

Кашель
(сухой или с
небольшим
количеством
мокроты)

Ощущение
тяжести в
грудной клетке

Одышка

COVID-19

ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

ЗАЩИТИ СЕБЯ



Закрывайте рот и нос при чихании и кашле



Антисептиками и мылом с водой обрабатывайте руки и поверхности



Щеки, рот и нос закрывайте медицинской маской



Избегайте людных мест и контактов с больными людьми



Только врач может поставить диагноз – вызовите врача, если заболели



Используйте индивидуальные средства личной гигиены

Меры по предупреждению распространения коронавирусной инфекции в Луганской Народной Республике:

Приказ № 433 от 25.03.2020г. Министерства образования и науки ЛНР «Об организации работы образовательных учреждений ЛНР в условиях введения режима повышенной готовности» предусматривает в период с 30 марта по 12 апреля 2020г. дистанционное обучение в общеобразовательных учебных учреждениях среднего профессионального образования, а также высшего профессионального образования.

Министерство образования и науки ЛНР в связи с мероприятиями по недопущению распространения на территории Республики коронавируса нового типа перенесло окончание учебного года с 25 мая на 1 июля.

За время карантина можно научиться чему-то полезному!

Уроки рисования, танцев, иностранных языков можно найти в интернете в период карантина - бесплатно

Отправьтесь в путешествие по выставочным залам во всемирной паутине. У каждого большого музея (Эрмитаж, Третьяковка, Лувр) есть виртуальная версия.



Займитесь с детьми творчеством: в интернете есть много мастер-классов по хенд-мейду (аппликации, вышивки, поделки)

В открытом доступе видеозаписи с физическими тренировками. Спортом можно заниматься одновременно в всей семьей

Совместный просмотр фильма ценен не только в качестве 2-3 часов занятого досуга, но и как повод обсудить темы, которые давно откладывали.

Займитесь генеральной уборкой в доме, тем самым привлекая детей к совместному труду

Во время карантина в связи с пандемией коронавируса важно не только соблюдать гигиену и тщательно мыть руки, но и **поддерживать позитивный настрой!!!**

Ограничения в виде самоизоляции или сужения круга контактов во время карантина может стать стрессовым фактором для людей, которые вели активную социальную жизнь.

Не заполняйте все свободное время прочтением новостей только о распространении коронавируса, а тем более – слухов и домыслов на эту тему!



Защитите детей от избытка информации, которая может нанести вред их психическому, нравственному и духовному развитию!

НЕ ПОДАВАЙТЕСЬ ПАНИКЕ!

Государственное учреждение
Луганской Народной Республики
«Свердловский городской центр социальных
служб для семьи, детей и молодежи»

ПАМЯТКА КАК ПЕРЕЖИТЬ КОРОНАВИРУС ДОМА



г. Свердловск,
ул. Энгельса, 42
Тел. (06434) 2 21 89