



РОСПОТРЕБНАДЗОР

КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ О КОРОНАВИРУСЕ

(Памятка для родителей)

Беспокойство от всего, что сейчас происходит в мире в связи с коронавирусом испытывают абсолютно все, а дети особенно уязвимы к ощущениям тревоги и стресса. Как помочь ребенку на нужном ему уровне понять, что происходит и справиться со страхом?

- **Задавайте открытые вопросы и слушайте**
Поговорите с ребенком, поймите в чем его страх, объясните, что естественно бояться этих вещей (особенно, когда об этом так много говорят). Если дети слишком маленькие не нужно заострять внимание на этой теме. Воспользуйтесь возможностью напомнить о правилах гигиены, и что соблюдая их, мы находимся в безопасности.
Можно нарисовать историю на эту тему – комикс, мультфильм, где все заканчивается хорошо. Детям это помогает пережить эмоции и перестать бояться.

- **Будьте честны и говорите доступным для ребенка языком.**
Дети имеют право на правдивую информацию о том, что происходит в мире, но и взрослые обязаны защищать их от страданий. Говорите на языке, соответствующем возрасту ребенка, следите за реакцией и будьте чувствительны к беспокойству. Объясните, что некоторая информация в не является достоверной, и что лучше всего доверять экспертам.

- **Покажите, как защитить себя и своих друзей.**
Один из лучших способов защитить детей от коронавируса и других заболеваний – это просто поощрять регулярное мытье рук. Это не должен быть запугивающий разговор. Придумайте игру и весело изучайте правила: мойте руки в танце или с песней. Покажите, как прикрывать локтем кашель или чихание, объясните, что лучше не подходить слишком близко к людям.

- **Подбодрите их**
Следуйте привычному расписанию и распорядку, особенно перед сном. Больше играйте, придумайте новые занятия.
Объясните, что большинство людей, у которых есть коронавирус, не болеют очень сильно, и что многие взрослые прилагают все усилия, чтобы обеспечить безопасность для людей и вашей семьи.
Объясните детям, что каждый из нас должен внести свой вклад – проявлять доброту и поддерживать друг друга. Поделитесь историями о работниках здравоохранения, ученых, волонтерах, которые работают над тем, чтобы остановить вспышку.

Информация подготовлена на основе материалов ЮНИСЕФ:
<https://vk.cc/arLZNf>

АКТУАЛЬНАЯ НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ ИНФОРМАЦИЯ О НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

✓ **ПУТИ ЗАРАЖЕНИЯ:** люди, телефоны, посуда, еда, одежда, все подручные предметы;

✓ **ОБЕЗЗАРАЖИВАНИЕ:** 70% этиловый спирт и все антисептики на его основе, хлорсодержащие растворы, растворы на основе уксуса 70%, 20 мл отбеливателя на 1 л воды;

✓ **ПРОФИЛАКТИКА ДЛЯ ОРГАНИЗМА:** Чаще пить горячие напитки, перед выходом на улицу жуйте кусочек имбиря, при приходе домой полоскайте горло раствором на 100 гр воды + 3 капли 70% уксуса, на ночь пейте раствор на стакан воды + 1 ч. л. смесь - имбирь 200 гр + лимон 100 гр;

✓ **ТЕЧЕНИЕ БОЛЕЗНИ:** проявляется на 5-6 день, сухость в носу и в горле, кашель на 3-4 день, повышение температуры тела, на 50% поражение легких;

✓ **ОБЩАЯ ПРОФИЛАКТИКА:** все, что приносите с улицы, оставляйте у порога, предметы постоянного пользования обрабатывать 70% спиртом, снимите кольца и серьги, вещи стирайте при температуре 60%, пользуйтесь отдельными полотенцами, спите в разных комнатах, чаще меняйте постельное белье и предметы личной гигиены:

! КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ ПРИНИМАТЬ:
Ибупрофен, Аспирин, Напроксин, Мотрин, Адвим, Диклофенак, Дикетопрофен - **ОНИ УСИЛИВАЮТ ЗАБОЛЕВАНИЕ.**

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ, БЕРЕГИТЕ СЕБЯ
И СВОИХ БЛИЗКИХ!**

