****

**Памятка для родителей «Профилактика коронавируса, гриппа и ОРВИ»**

Обычно простудные сезоны достаточно тяжелы для родителей — дети приносят из детских садов 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. Вовремя 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 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.

Отдавать предпочтение гладким прическам, когда вы находитесь в местах скопления людей, распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования.

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.

*Осложнения*

Пневмония

Энцефалит, менингит

Осложнения беременности, развитие патологии плода

Обострение хронических заболеваний

Лечение заболевания проводится под контролем врача, который только после осмотра пациента назначает схему лечения и дает другие рекомендации. Заболевший должен соблюдать постельный режим, полноценно питаться и пить больше жидкости.

*Для кого наиболее опасна встреча с вирусом?*

Особо тяжело переносят инфекцию дети и пожилые люди, для этих возрастных групп очень опасны осложнения, которые могут развиться во время заболевания. Дети болеют более тяжело в связи с тем, что их иммунная система еще не встречалась с данным вирусом, а для пожилых людей, также, как и для людей с хроническими заболеваниями, вирус опасен по причине ослабленной иммунной системы.

*Как объяснить происходящее детям?*

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

***Берегите себя и своих детей!***

Чтобы вы сегодня ни хотели
И куда бы реки ни текли,
Главное, чтоб дети не болели,
Чтобы быть здоровыми могли…

И совсем не важен день недели,
Имена и постановка фраз,
Главное, чтоб дети не болели
Ни вчера, ни завтра, ни сейчас…

Ничего,  что за окном метели,
Кризис, буря, шторм, дефолт, гроза,
Главное, чтоб дети не болели –
Чтобы улыбались их глаза!

Ничего, что далеко  до цели,
Что подорожала жизнь в сто раз,
Главное, чтоб дети не болели
ни вчера, ни завтра, ни сейчас…

И важней всего на самом деле,
Чтобы мы детишек берегли.
Главное, чтоб дети не болели.
Их здоровье – счастье всей земли!!!

 Ирина Самалина

