

**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. 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.

