

Памятка для родителей

«Осторожно, коронавирус 2019-nCoV»

Коронавирус – это целое семейство вирусов, которое включает более 30 видов. Виды объединены в 2 подсемейства. Они могут заражать не только человека, но и животных – кошек, собак, птиц, свиней и крупный рогатый скот.

Новый вид вируса 2019-ncov был зафиксирован в декабре прошлого года в Китае в городе Ухань и адаптировался для передачи между людьми.

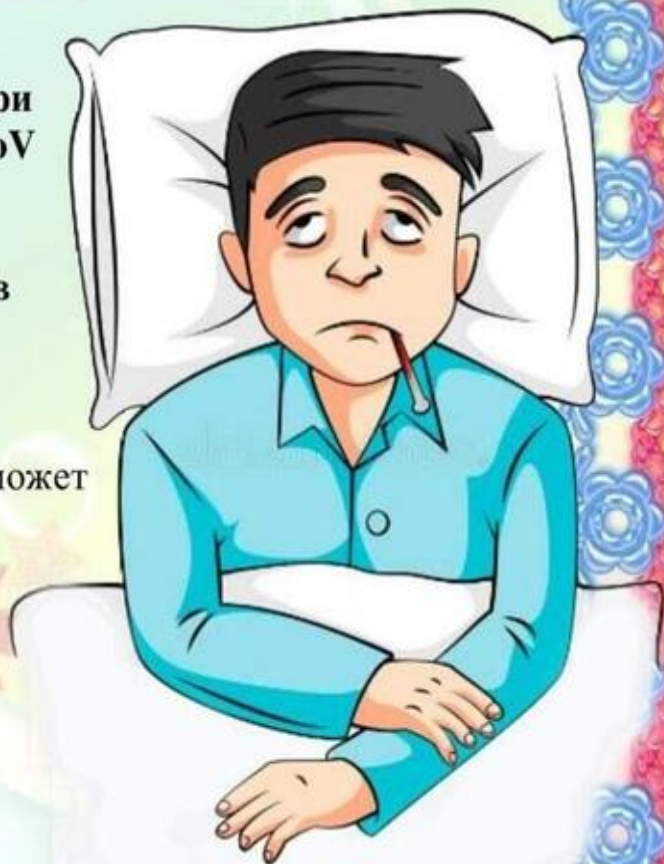
**Коронавирус опасен тем, что вызывает
быстрое развитие пневмонии.**

Симптомы заболевания.

Проявления
респираторного синдрома при
заражении вируса 2019-ncov
коронавируса могут
варьировать от полного
отсутствия симптомов
(бессимптомное течение) до
тяжелой пневмонии с
дыхательной
недостаточностью, что может
привести к смерти.

Коронавирус и вирус
гриппа могут иметь
сходные симптомы:

- ✓ высокая температура тела
- ✓ головная боль



- ✓ затрудненное дыхание
- ✓ кашель
- ✓ боли в мышцах
- ✓ слабость
- ✓ тошнота
- ✓ рвота
- ✓ диарея.

Как передаётся коронавирус?

Как и другие респираторные вирусы, **коронавирус распространяется через капли**, которые образуются, **когда инфицированный человек кашляет или чихает**. Кроме того, он может распространяться, когда **кто-то касается любой загрязнённой поверхности**, например дверной ручки. **Люди заражаются, когда они касаются загрязнёнными руками рта, носа или глаз.**



Пять правил при подозрении на коронавирусную инфекцию.

1. **Оставайтесь дома.** При ухудшении самочувствия **вызовите врача**, проинформируйте его о местах своего пребывания за последние 2 недели, возможных контактах. Строго следуйте рекомендациям врача.
2. **Минимизируйте контакты со здоровыми людьми**, особенно с пожилыми и лицами с хроническими заболеваниями. Ухаживать за больным лучше одному человеку.

3. Пользуйтесь при кашле или чихании одноразовой салфеткой или платком, прикрывая рот. При их отсутствии чихайте в локтевой сгиб.
4. Пользуйтесь индивидуальными предметами личной гигиены и одноразовой посудой.
5. Обеспечьте в помещении влажную уборку с помощью дезинфицирующих средств и частое проветривание.

Сколько длится инкубационный период и как долго болеют коронавирусом?

От контакта с вирусом до появления симптомов может пройти от 2 до 14 дней, в среднем — 5. Средняя длительность коронавирусной инфекции составляет 13-22 дня:

- **1-4 день** — наблюдаются вышеуказанные первые проявления болезни, температура повышается до фебрильных цифр (более 38°C), часто бывают боли в мышцах;

- **5-6 день** — возникает чувство нехватки воздуха,



затрудненное дыхание, приступы кашля становятся более длительными;

- **7 день** — проблемы с дыханием усиливаются;
- **8-9 день** — при тяжелом варианте течения возникает дыхательная недостаточность, требующая проведения кислородной поддержки;
- **10-11 день** — при благоприятном варианте больные начинают выздоравливать, дыхательные расстройства менее выражены;
- **12 день** — у большинства пациентов происходит снижение температуры тела до нормы;
- **13-22 день** — постепенное выздоровление, нормализация всех функций организма.

Семь шагов по профилактике коронавирусной инфекции

1. **Воздержитесь от посещения общественных мест:** торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик;
2. **Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2-3 часа.**
3. **Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые**



признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).

4. **Мойте руки с мылом** и водой **тщательно** после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми.

5. **Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности**, к которым прикасаетесь.

6. **Ограничьте** по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия.

7. **Пользуйтесь** только **индивидуальными предметами личной гигиены** (полотенце, зубная щетка)

Важно соблюдать профилактические меры каждому человеку, чтобы избежать заражения.

При соблюдении правил профилактики коронавируса риск заражения существенно снижается.





Консультация для родителей «Ребенок и вредные привычки родителей»



Табачные изделия содержат около 4000 химических соединений,
а табачный дым - около 5000 химических соединений,
из которых примерно 60 вызывают рак



После рождения ребенка многие замечали за собой, что стали ответственнее. Из дома исчезли пепельницы, питание стало более здоровым, режим дня — более четким, а прогулки на свежем воздухе — гораздо чаще. И ведь делалось все это не только ради благополучия малыша. Было ощущение некой окрыленности, особого подъема. А потом малыш подрос, все как-то стабилизировалось. И старые привычки стали возвращаться. И перед многими родителями встал вопрос, как «подавать» их ребенку, который подрос и смотрит на родителей как на самый первый и главный в жизни пример. Попробуем разобраться на примере курения. С родительским участием или без него, но малыши уже лет с трех знают: курить – вредно. Да и курящие взрослые в большинстве своем осознают, что вредно, но бросить не могут/не хотят. Рисуеться очевидный конфликт в голове ребенка: курить вредно, но мама же курит.





Во избежание этого конфликта многие родители до последнего скрывают от ребенка свое пристрастие к сигарете, идя для этого на самые изощренные способы (одна знакомая дама курит на кухне, встав на табуретку, чтобы дым шел прямым в вытяжку, а ребенку объясняет, что закрывается для приготовления очередного кулинарного сюрприза). Иногда доходит до абсурда, когда привычка скрывать остается и в общении со взрослыми детьми, те же подыгрывают этой «небольшой странности» родителей.

И в целом дети, узнав о «секрете» довольно рано, почему-то редко говорят об этом, предпочитая делать вид, что не замечают. Почему, где же детская непосредственность? На самом деле все дело в чувстве довольно сильной растерянности, которая возникает у ребенка. Ребенок понимает, что его обманывают, что происходит что-то нехорошее, а что именно и почему – не понимает. И как бы отставляет эту ситуацию в сторону до тех пор, пока не сможет осознать ее. В общем, впечатления у ребенка далеко не самые радужные.





Есть и другие родители. Те, кто предпочитает открыто курить при ребенке. Их позиция – «Я не хочу играть какую-то роль, хочу, чтобы мой ребенок воспринимал меня живым человеком». Что не так с этой теорией? В чем опасения тех, кто не согласен с ней?

Во-первых, много говорится о подаваемом ребенку негативном примере: у курящих родителей ребенок тоже начнет курить, причем рано. На самом деле имеющаяся статистика не подтверждает это правило. На то, начнет человек курить или нет, влияет множество других факторов. Иногда говорится и о том, что открытое проявление дурных привычек – это существенный урон авторитету родителя. Но это тоже не совсем верно.

Главная опасность такой модели поведения опять же в том внутреннем конфликте, который может возникнуть у ребенка. Со всех сторон он слышит, что курение вредно, а у себя дома видит, что это самое обычное дело. Взрослые могут даже не догадываться, какое смятение способен вызвать в душе ребенка подобный диссонанс.





Да, с ребенком нужно разговаривать. Формулировки для этого лучше, проще и честнее, чем предложила одна мамочка, по-моему, не найти. «Курить действительно вредно. Но, к сожалению, я начала в свое время, а теперь не могу остановиться, на то она и дурная привычка. И я очень надеюсь, что с тобой этого не случится».

Далее в зависимости от возраста ребенка можно рассказать ребенку о том, чем это вредно, почему вызывает зависимость и т.д. Главное, что найдено некоторое объяснение, которое уложится в голове у малыша, которое он сможет понять. Быть для ребенка живым и настоящим, со своими достоинствами и недостатками – это, наверное, правильно.

Но все же родитель на то и родитель, что должен не просто быть рядом с ребенком, но и помогать ему познавать мир.





В том числе иногда фильтруя информацию для детского восприятия, облакая ее в понятную форму, избавляя от лишних эмоций. Родитель – воспитывает, и нет ничего лучше для эффективного воспитания, как обсуждение собственных примеров, а при необходимости признание собственных ошибок.

Курить или не курить - это личное дело взрослого человека. Но при этом необходимо помнить, что каждый курящий наносит вред не только своему

**Курить не стильно,
живи мобильно!**

здоровью,
но и здоровью
окружающих людей,
вынужденных
вдыхать
отравленный воздух.
Курение в обществе
некурящих, особенно
женщин и детей,
должно быть
признано
неприемлемым,
Асоциальным
явлением,
так как оно несет
угрозу здоровью и жизни людей.

