**ПАМЯТКА**

**«Что стоит знать родителям о COVID-19»**

Пандемия началась с обнаружения в конце декабря 2019 года в городе Ухань центрального Китая первых случаев пневмонии неизвестного происхождения. 30 января ВОЗ признала вспышку нового коронавируса чрезвычайной ситуацией, 11 февраля 2020 года заболевание получило название нового коронавирусного заболевания (COVID-2019)

**Живучесть коронавируса на различных поверхностях:**

- пластик - 5 дней;

- алюминий - 2-8 часов;

- сталь - 48 часов;

- стекло - 4 дня;

- бумага - 4-5 дней

**В период пандемии обрабатывайте поверхности дезинфицирующими растворами!**

**Симптомы коронавируса у детей**

Симптомы коронавируса у детей такие же, как при других распространенных вирусных инфекциях: температура, насморк, чихание, кашель, боль в горле. Может добавиться диарея и рвота.

**Лечение коронавируса у детей**

Вам с ребенком необходимо остаться дома и вызвать врача. Проветривайте квартиру, соблюдайте режим прохладного влажного воздуха. Давайте

ребенку много воды.  Далее следуйте рекомендациям вашего лечащего врача.

**Профилактика коронавируса у детей**

Вирус передается в основном воздушно-капельным путем и дает о себе знать в течение 14 дней после тесного контакта с инфицированным человеком. Тесный контакт – это значит находиться на расстоянии меньше двух метров друг от друга. А значит, очень важно избегать людных мест: вместо автобуса пройдитесь пешком, вместо лифта спуститесь на улицу по лестнице, выходной проведите не в торговом центре, а в парке или в лесу. Побегайте, поиграйте, повеселитесь. Хорошее настроение тоже важно.

- Ребенок должен правильно и полноценно питаться, получать все необходимые микроэлементы, витамины.

- Важен режим дня: ребенок должен высыпаться, организм -

восстанавливаться, чтобы иммунитет работал и защищал от инфекций.

**Главные рекомендации для профилактики коронавируса у детей:**

1. Гигиена рук. Мойте руки часто и тщательно, особенно после улицы, туалета, перед едой. Намыливать нужно не меньше 20 секунд. На прогулки берите с собой антибактериальные влажные салфетки и санитайзер (бактерицидный гель для рук), по необходимости протирайте ими руки.
2. Следите, чтобы ребенок не трогал лицо руками. Это беда и взрослых: мы непроизвольно касаемся щек, носа, лба, глаз около 15 раз в час, говорят врачи. Особое внимание к детям, которые любят ковырять в носу и грызть ногти – самое время избавляться от вредных привычек.
3. Учите ребенка кашлять и чихать в бумажный платочек и сразу его выбрасывать.
4. Контролируйте, чтобы дети не трогали руками поручни лестниц, кнопки в лифте, дверные ручки. Дверь можно открыть плечом, кнопку нажать костяшкой пальца или локтем. Пока не потеплело окончательно, не снимайте перчатки, пока не вернетесь домой.
5. Защищайте органы дыхания с помощью медицинской маски. Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря, которым ограничивается распространение вируса.
6. Дома поддерживайте влажность воздуха на уровне 40-60%. Регулярно проветривайте комнаты, делайте влажную уборку. Проводите дезинфекцию дверных ручек, санузла, кухни…
7. Ведите здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте режим дня, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.
8. Соблюдайте социальную дистанцию не менее 1.5 метров друг от друга.