

**Методические  
рекомендации родителям  
во время карантина**

**Коронавируса  
Covid-19**



**Corona-Virus**

## Памятка для родителей *«Коронавирус! Как не заразиться!?»*

**Коронавирусная инфекция** - потенциально тяжёлая острая респираторная инфекция, вызываемая коронавирусом SARS-CoV-2. Представляет собой опасное заболевание, которое может протекать как в форме острой респираторной вирусной инфекции лёгкого течения, так и в тяжёлой форме, специфические осложнения которой могут включать вирусную пневмонию, влекущую за собой острый респираторный дистресс-синдром  
ИЛИ  
дыхательную недостаточность  
с риском смерти.

## ***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. Во время 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.

## *Осложнения*

- Пневмония
- Бронхит
- Синусит
- 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 пожилые люди, для этой возрастной группы очень опасны осложнения, которые могут развиваться во время заболевания. Для пожилых людей, также, как и для людей с хроническими заболеваниями, вирус опасен по причине ослабленной иммунной системы.

Дети подвержены инфицированию вирусами, затрагивающими органы дыхания, как и взрослые, коронавирусная инфекция не является исключением.

Отмечается, что молодой организм лучше переносит воздействие коронавируса, избегая возможных последствий.



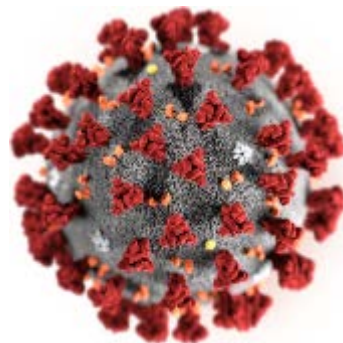
## Как защитить пожилых людей?

Главная задача - изолировать их от мест скопления людей:

1. Если есть возможность — отправьте своих близких на дачу.
2. Запаситесь лекарствами, которые ваши близкие принимают постоянно (от давления, диабета и так далее), чтобы предотвратить их походы в аптеку.
3. Организуйте доставку еды и других необходимых вещей домой.
4. При необходимости посещения общественных мест - вызывайте такси или пользуйтесь личным транспортом.
5. В случае появления симптомов недомогания - обязательно вызывайте скорую (103 с мобильного). У пожилых вирусные заболевания часто проходят без температуры и в более смазанной форме, поэтому даже на слабые симптомы ОРВИ старайтесь реагировать оперативно.

## *Как не заразиться? Защити себя*

- 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.



# МОЕМ РУКИ ПРАВИЛЬНО

1



2



3



4



5



6



7



8



9



перед едой



после общения  
с животными



после посещения  
туалета



после кашля  
и чихания



после игр  
и занятий спортом



- Не выходить из дома весь период карантина  
Избегать близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, людьми имеющими видимые признаки ОРВИ/ коронавируса (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.



- Не ходите дома в уличной одежде.



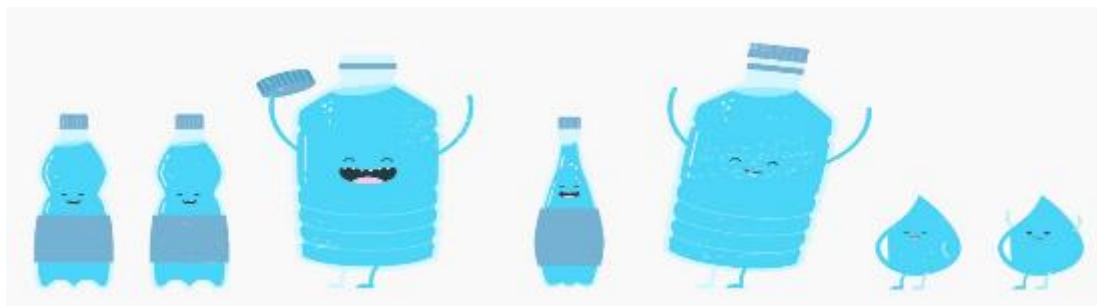
- Не зовите гостей и не ходите в гости.



- Следите за влажностью помещения.



- Пейте больше жидкости — обезвоживание приводит к сухости слизистых и снижает их защитную функцию.



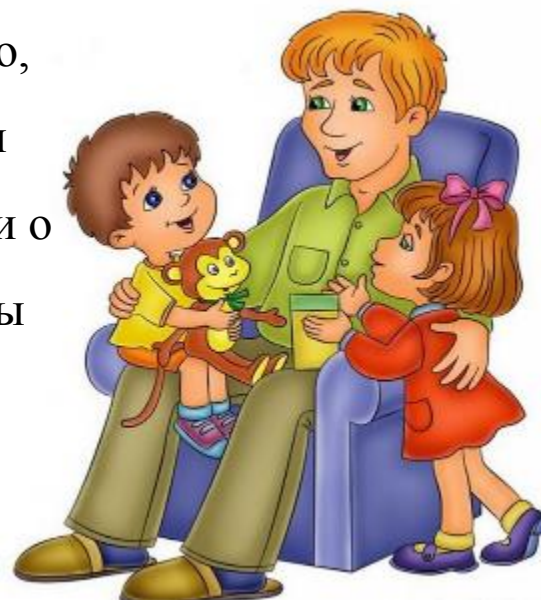
## *Как объяснить происходящее детям?*

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.

Источники:

<https://zdorovyemalisha.ru>

<https://uhonos.ru>



# Чем занять ребенка дома во время карантина

## 1. ОРГАНИЗУЙТЕ ОХОТУ ЗА СОКРОВИЩАМИ

Охота за сокровищами довольно проста и, в зависимости от количества вещей, может продлиться очень долгое время. Спрячь где-нибудь от 10 до 20 вещей в доме или комнате, чтобы занять ребенка на несколько часов.

## 2. НАБЛЮДАЙТЕ ЗА ЖИВОТНЫМИ ЗООПАРКОВ МИРА

Многие зоопарки и аквариумы предлагают людям возможность увидеть животных в режиме реального времени. <https://zoolife.online>; <https://www.geocam.ru>; <https://lifehacker.ru/20-veb-kamer-zoopark>

## 3. ПОСЕТИТЕ ЦИФРОВОЙ ЛУВР

Отправьтесь всей семьёй в Париж, в цифровой тур по одному из самых известных международных музеев, [Лувр](https://www.louvre.fr). <https://www.louvre.fr>

## 4. ВЫПЕКАЙТЕ ВМЕСТЕ

Печенье, пирожные, пирожки. Что-нибудь! Выпечка – это отличное развлечение, которое сочетает в себе приятное с полезным – веселье, обучение и вкусняшки. <https://www.russianfood.com>

## **5. ДОМАШНИЙ ТЕАТР ИЛИ МУЛЬТФИЛЬМ**

Пусть твой ребенок использует старую одежду или костюмы, чтобы разыграть пьесу или свою любимую сказку. Дети постарше могут снять это представление и использовать все свои технические навыки, чтобы превратить его в сказочный фильм на память и выложить его в интернет. Подробнее <https://kaksozdatsvojblog.com>

## **6. ИСПОЛЬЗУЙТЕ БЕСПЛАТНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ САЙТЫ**

Многие сайты предлагают бесплатные подписки во время закрытия школы.

## **7. ПОСЕТИТЕ МАРС**

Исследуйте поверхность Марса с помощью цифровой камеры. <https://accessmars.withgoogle.com>, посетите музей космонавтики <https://accessmars.withgoogle.com>, планетарий [www.planetarium-moscow.ru](http://www.planetarium-moscow.ru)

## **8. НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ**

Эрудит, монополия, морской бой, шашки, шахматы, пазлы, лото, домино и т.д

## **9. СПОЙТЕ КАРАОКЕ**

Смотрите на youtube анимационные ролики со словами и мелодиями популярных детских песен и детских стишков.

## **10. СОЗДАЙТЕ ГЕНЕАЛОГИЧЕСКОЕ ДРЕВО**

Дети, изучающие историю своей семьи через генеалогическое древо, лучше понимают кто они и почему они выглядят и ведут себя так, как их предки.

## **11. СОЗДАЙТЕ СВОИМИ РУКАМИ**

Оригами - это не только весело, но и полезно, так как развивает координацию глаз, математические рассуждения, пространственные навыки, мелкую моторику и умственную концентрацию. Поделки из ниток, шерсти или бумаги разными техниками.

## **12. ПРОЙДИТЕ ОНЛАЙН-УРОКИ ТАНЦЕВ**

Танцуйте, пока никто не смотрит)

## **13. ПРАКТИКУЙТЕ ДРУГОЙ ЯЗЫК**

Слушайте аудиокниги или смотрите любимые мультфильмы на другом языке.

**14. ПОСЕТИТЕ ОНЛАЙН ТЕАТРЫ, ЦИРКИ,**

[HTTPS://KIDS.TEATR-LIVE.RU/2020/03/DETSKIE-SPEKTAKLI-ONLAJN](https://kids.teatr-live.ru/2020/03/detskie-spektakli-onlajn)

[HTTPS://WWW.OSD.RU/MUSEUM.ASP](https://www.osd.ru/museum.asp)

**15. ПОСЕТИТЕ МУЗЕИ РОССИИ**

[HTTPS://WWW.OSD.RU/MUSEUM.ASP](https://www.osd.ru/museum.asp)

[HTTPS://WWW.CULTURE.RU](https://www.culture.ru)

**16. ПРОВЕДИТЕ ВРЕМЯ В АСТРАХАНСКОМ БИОСФЕРНОМ ЗАПОВЕДНИКЕ, В МИРЕ ЖИВОТНЫХ, РЫБ И ПТИЦ**

При просмотре этих роликов можно водить пальцем по экрану (телефона) или управлять жестиком (на компьютере), меняя угол обзора VR 360

[WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=FZTHNYZLXHk](http://www.youtube.com/watch?v=FZTHNYZLXHk);

[HTTPS://YANDEX.RU/VIDEO](https://yandex.ru/video);

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=NYCCDLX2TG8](https://www.youtube.com/watch?v=NYCCDLX2TG8)

**17. ЧИТАЙТЕ ДЕТЯМ СКАЗКИ,  
РАССКАЗЫ, УЧИТЕ СТИХИ**







**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!  
БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ И  
ЗДОРОВЬЕ ВАШИХ ДЕТЕЙ!!!**