

# **Методические рекомендации родителям во время самоизоляции по Covid-19**

## **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.

#### **Как защитить пожилых людей?**

Главная задача - изолировать их от мест скопления людей:

- Если есть возможность — отправьте своих близких на дачу.
- Запаситесь лекарствами, которые ваши близкие принимают постоянно (от давления, диабета и так далее, чтобы предотвратить их походы в аптеку).
- Организуйте доставку еды и других необходимых вещей домой.
- При необходимости посещения общественных мест - вызывайте такси или пользуйтесь личным транспортом.
- 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.

- 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.

## **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 семьей в Париж, в цифровой тур по одному из самых известных международных музеев, Лувр. <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 детского сада.

### **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.

### **9. ПОЙТЕ 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://www.osd.ru/museum.asp>

15. **Посетите Музеи России**

<https://www.osd.ru/museum.asp>

<https://www.culture.ru>

17. **Читайте детям сказки, рассказы, учите стихи**