

## Не о самом главном, но об очень важном



### **Что надо знать и как рассказать детям о коронавирусе**

Информационное пространство мира переполнено пугающими сообщениями о новом коронавирусе, получившем название (COVID-19). Мы постоянно слышим о нем из телевизоров, по радио в автомобилях, читаем в Интернете. Наши дети тоже это слышат и видят, этот поток информации начинает пугать, вызывает беспокойство. До некоторого момента наши соотечественники не сильно задумывались об опасности, казалось, это где-то там, у них. А тут уже больные люди оказались рядом, вводятся карантинные мероприятия, начинается банальная паника.

### **Как рассказать детям о коронавирусе**

Чтобы не напугать впечатлительного ребенка до паники или фобии, к такому разговору надо подойти очень ответственно. Вот что советуют детские психологи:

- ✓ Успокойте сначала себя и умерьте свое беспокойство.
- ✓ Поговорите с ребенком, чтобы выяснить, что он уже знает о коронавирусе и пандемии. Разговор должен вестись с учетом возраста, с детьми до 10 лет надо говорить осторожно и понятными им словами.
- ✓ Расскажите, каких правил надо придерживаться, почему люди носят маски.
- ✓ Постарайтесь успокоить ребенка, не пугайте его страшными последствиями, объясните, что профилактика поможет уберечь себя.

Напряженная ситуация в семье может сильно повлиять на психологическое и психическое состояние ребенка, повышенная тревожность бывает у подростков. Маленькие дети чувствуют себя более защищенными, а старшие уже понимают, что родители не всегда могут их защитить от такого невидимого врага, как вирусы и инфекция.

Эксперты советуют не затягивать с разговором о коронавирусе, потому что в среде сверстников может быть запущена ложная информация, искажающая действительность — от игнорирования ситуации, мол, ничего страшного, обычный грипп, до запугивания мировым апокалипсисом.

Если во время разговора вы выясните, что ребенок необоснованно перепуган, не надо сразу переубеждать его в том, что ничего страшного. Следует объяснить, что опасность есть, но она преувеличена. А чтобы минимизировать ее, следует неукоснительно придерживаться определенных правил. Их всего 5:

Не контактировать с людьми и детьми, у которых жар, кашель, не подходить ближе, чем на 3 метра (показать, сколько это), закрыть рот и нос маской или платком, если кто-то рядом чихнул.

- ✓ Постоянно мыть руки с мылом, особенно после людных мест, общественного транспорта, перед едой, после туалета. Несколько раз в день мыть лицо.
- ✓ Не касаться на улице носа, рта, не тереть глаза.
- ✓ Пользоваться только личной или одноразовой посудой.
- ✓ Научите, как правильно кашлять и чихать — в одноразовую салфетку или локтевой сгиб.

Стресс и тревожность у ребенка могут иметь самые разные проявления — головными болями или в животе, проблемы со сном, нежелание выходить из дома. Если у вашего малыша появились такие необычные проявления — поговорите с ним наедине, в доверительной обстановке, постарайтесь успокоить. Ребенок наверняка почувствует себя лучше и спокойнее, если будет знать правду и что надо делать при такой ситуации.

У нас прошла акция «Чистые руки – против коронавируса»

Мы выпустили листовки советов для родителей

Если перейти по данной ссылке, то можно познакомиться и распечатать небольшую книгу Мануэлы Молиной «Меня зовут Коронавирус», в которой доступно рассказывается детям об этой проблеме и где можно найти интересные задания для детей [oronavirus/coronavirus\\_for\\_kids.pdf](https://oronavirus/coronavirus_for_kids.pdf)



## ЗАЩИТИСЬ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ

### ВИРУСЫ ЕСТЬ ВЕЗДЕ



- ВИРУСЫ ОЧЕНЬ МАЛЫ, МЫ НЕ СМОЖЕМ ИХ УВИДЕТЬ БЕЗ МИКРОСКОПА
- КОГДА ЗАБОЛЕВШИЙ ЧЕЛОВЕК КАШЛЯЕТ, ЧИХАЕТ, РАЗГОВАРИВАЕТ, ВИРУСЫ РАЗНОСЯТСЯ ВОКРУГ С КАПЕЛЬКАМИ СЛЮНЫ
- ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК ВДЫХАЕТ ЭТИ ВИРУСЫ И ЗАРАЖАЕТСЯ

### КАК ЕЩЁ МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ

- ПРИКОСНУВШИСЬ К ЛЮБОЙ ТВЕРДОЙ ПОВЕРХНОСТИ ИЛИ ПРЕДМЕТУ, ЕСЛИ ТАМ ЕСТЬ ВИРУСЫ (СТОЛ, ДВЕРНАЯ РУЧКА, ТЕЛЕФОН, ИГРУШКА, ПЕРИЛА)



- ПРИКАСАЯСЬ НЕМЫТЫМИ РУКАМИ К НОСУ, РТУ, ГЛАЗАМ
- ПРИ РУКОПОЖАТИЯХ, ПОЦЕЛУЯХ И ОБЪЯТИЯХ

**В ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ ВИРУСЫ ОСТАЮТСЯ ЖИВЫМИ ДОЛЬШЕ ДВУХ ЧАСОВ!**

### СИМПТОМЫ:

- ✓ ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА
- ✓ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, УСТАЛОСТЬ
- ✓ КАШЕЛЬ, ЧИХАНИЕ



- ✓ ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА ИЛИ НАСМОРК
- ✓ ПЕРШЕНИЕ И БОЛЬ В ГОРЛЕ
- ✓ ПОКРАСНЕНИЕ ГЛАЗ

