ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «АРМАВИРСКИЙ КОЛЛЕДЖ УПРАВЛЕНИЯ И СОЦИАЛЬНО-ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ОБРАЩЕНИЮ С ПОДРОСТКАМИ В УСЛОВИЯХ РАСПРОСТРАНЕНИЯ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ НА ТЕРРИТОРИИ СУБЪЕКТА РФ**

г.Армавир,2020 г

Уважаемые родители!

ЧУ ПОО «АКУСИТ»  желает всем здоровья в этот нелегкий период и сообщает, что в целях недопущения распространения коронавирусной инфекции принимается ряд мер по профилактике и борьбе с вирусом типа 2019 nCoV как со стороны государственных органов, так и со стороны учебных заведений. В этой связи принимаются специальные превентивные меры, отменены все публичные мероприятия, учебные занятий, ограничено посещение мест скопления людей

Убедительная просьба к вам, родителям отнестись с особым вниманием к детям в этот период!!!

8 января 2020 года ВОЗ объявила вспышку нового коронавирусного заболевания чрезвычайной ситуацией в области общественного здравоохранения , имеющей международное значение. ВОЗ заявило, что существует высокий риск распространения коронавирусной болезни 2019 года на другие страны мира. В марте 2020 года ВОЗ сделало заявление о том, что COVID-19 можно охарактеризовать как пандемию. ВОЗ и органы общественно здравоохранения принимают меры по содержанию вспышки вируса, однако это кризисное время порождает стресс у населения.

Коронавирусная инфекция –это острое вирусное заболевание с преимущественным поражением верхних дыхательных путей или ЖКТ по типу гастроэнтерита.

***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 не заразиться?***

* 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.
* Отдавать предпочтение гладким прическам, когда вы находитесь в местах скопления людей, распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования.
* Избегать близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (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.

***Осложнения***

* Пневмония
* 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.

***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.

**Родители**

* Максимально минимизировать контакты детей на период ограничительных мероприятий, не посещать учреждения, места общественного питания, торговли, образовательных и развлекательных центров, детские площадки, дворы и парки;
* Оставить детей дома. Регулярно проветривать помещение, проводить влажную уборку не реже одного раза в день с применением дезинфицирующих средств;
* Гулять только на собственных приусадебных участках и площадках, находящихся в индивидуальном пользовании. Лесопарковые зоны посещать только при отсутствии других отдыхающих;
* Поддерживайте привычный ритм жизни семьи, создайте новые семейные традиции ( игры. Обеспечьте вовлечение детей в соответствующие возрасту домашние мероприятия, включая мероприятия по их обучению
* Насколько это возможно, поощряйте детей продолжать общаться со сверстниками, при этом обсудить такие контакты, как регулярные телефонные или видело-вызовы. Другие соответствующие возрасту коммуникации( социальные сети) с ограничением времени.
* Помогите детям найти открытые способы выражения таких чувств, как страх и печаль. Помните, у каждого ребенка есть свой способ выражения эмоций. Иногда участие в творческой деятельности, такой как игра или рисование, может облегчить этот процесс. Дети чувствуют облегчение, если они могут выразить и предать свои чувства в безопасной и благоприятной среде
* Во время стресса и кризиса дети обычно больше стремятся к общению с родителями. Обсудите СOVID-19 с вашими детьми, используя возрастные подходы. Если у ваших детей есть проблемы, то совместное решение этих проблем может облегчить их беспокойство. Помните , дети будут наблюдать за вашим поведением и эмоциями, что бы получить подсказки о том, как управлять своими собственными эмоциями в трудный для них период.
* Объясняйте, что вирус не является фактором этнической или национальной принадлежности, чтобы не провоцировать неприязнь к сверстникам, людям других национальностей , а воспитывать чувство и сострадание к беде тех, кто пострадал от вируса.

Дети подросткового возраста могут реагировать на стресс по-разному: быть более цепкими, тревожными, замкнутыми, злыми или возбужденными. Реагируйте на их поведение с пониманием, одаряйте любовью, окружайте заботой, прислушивайтесь к тому, что их волнует.

В настоящее время ВСЕМ необходимо:

* Избегать посещения людных мест.
* Воздерживаться от поцелуев, объятий, рукопожатий.
* Соблюдать правила личной гигиены и мыть руки водой с мылом как можно чаще.
* Не трогать лицо, глаза и рот грязными руками.
* Делать промывания носа, регулярно полоскать горло, избегать обезвоживания организма и пересыхания слизистых: вирус внедряется в организм человека через слизистую носа или орофарингеальную зону (область корня языка).
* Укреплять иммунитет, принимая витамины группы А и Е.
* Носить маски в общественных местах и транспорте (они не защищают от вируса, но снижают риск заражения окружающих, если вы уже заболели).
* Максимально часто проводить проветривание и влажную уборку помещений.

С учетом условия влияния психологических факторов в межличностных отношениях в период самоизоляции, не запланированных каникул., ряда других ограничений может возникнуть дополнительная необходимость оказания психологической помощи, в том числе экстренной. Данная помощь может быть оказана квалифицированными сотрудниками по бесплатному телефону 8-800-2000-122