

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

"ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА №1"

301240 ТУЛЬСКАЯ ОБЛ., ЩЁКИНСКИЙ Р-ОН, Г. ЩЕКИНО,

УЛ. ПИОНЕРСКАЯ, 50 (8-48751) 5-22-88 / 5-24-79

SH-DSAD1@TULAREGION.ORG

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«ВСЕ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О КОРОНАВИРУСЕ:

15 ГЛАВНЫХ ВОПРОСОВ»

Подготовила: воспитатель средней группы «Б»

Сорокина Светлана Александровна

Щекино 2020

В мире объявлена эпидемия COVID-19. Границы закрываются, школы уходят на карантин, многие организации переводят на удаленную работу. Как сообщает Оперативный штаб, в России на 18 марта зарегистрировано уже 147 случаев подтвержденной коронавирусной инфекции. Специалисты предупреждают: паниковать не надо, но и недооценивать опасность тоже не стоит. Беспечность — как раз то, что может вас подвести. Parents.ru собрал все, что нужно знать о вирусе.

Про здоровье. Чем коронавирус отличается от обычного гриппа?

Новый коронавирус — респираторный вирус. Он передается воздушно-капельным путем в результате вдыхания капель, выделяемых из дыхательных путей больного, например при кашле или чихании, а также капель слюны или выделений из носа. Также он может распространяться, когда человек касается любой зараженной поверхности, например, дверной ручки, а потом **трогает рот, нос или трет глаза** грязными руками.

Новый коронавирус и вирусы гриппа имеют сходную картину заболевания — они оба вызывают респираторное заболевание, которое представляет собой широкий спектр вариантов болезни.

Важное различие между этими двумя вирусами — скорость передачи: у гриппа инкубационный период короче, чем у COVID-19. Это означает, что грипп может распространяться быстрее. Кроме того, коронавирус чаще дает серьезные осложнения в виде **пневмонии, сепсиса, миокардита, отека легких, острой дыхательной недостаточности**.

Какие основные симптомы коронавируса?

По информации Министерства здравоохранения РФ, основные симптомы — повышение температуры тела, кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты), одышка, ощущение сдавленности в грудной клетке. ВОЗ

дополняет: среди симптомов могут быть повышенная утомляемость, различные боли, насморк, фарингит или диарея.

Когда проявляются симптомы COVID-19?

Симптомы могут проявиться в течение 14 дней после контакта с инфекционным больным.

Кто входит в группу риска?

Самый главный фактор риска — возраст. Коронавирус чаще поражает людей старше 60 лет. Так же в группе риска те, кто страдает от хронических заболеваний органов дыхания или сердечно-сосудистой системы, люди с диабетом, онкологией.

Чем опасен коронавирус для детей и беременных женщин?

По данным Роспотребнадзора, дети в группу риска не входят — они реже заражаются вирусом. При этом дети могут быть переносчиками болезни: в возрастной группе от 0 до 19 лет симптомы проявляются редко, но заразить пожилого родственника ребенок при этом может.

Беременные женщины, по словам главврача медцентра «Лапино» Марка Курцера, в группу риска тоже не входят. Но это не означает, что можно пренебречь мерами профилактики: какими могут быть последствия для плода, врачи не знают.

Кроме того, в СМИ появлялась информация о том, что у мужчин вирус может повлечь за собой бесплодие, но данных об этом еще слишком мало.

Про профилактику

Каковы основные меры профилактики?

Самое важное, что можно сделать, чтобы защитить себя, — это соблюдать правила личной гигиены и сократить посещения общественных и людных мест. Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство. Старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками (обычно мы неосознанно делаем это в среднем 15 раз в час).

- На работе регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульта, дверные ручки и поручни).
- Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте ими нос и рот, когда кашляете или чихаете. Использованную салфетку нужно сразу выбросить. Если бумажного платка нет, прикрывайте лицо локтем.
- Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие трогали ее руками.
- Объясните детям, как распространяются микробы и почему важно как следует мыть руки и лицо. Расскажите детям о профилактике коронавируса.
- Часто проветривайте помещения. Обеспечьте оптимальный режим влажности — от 40 до 60 процентов.
- Расплачиваясь за покупки, отдавайте предпочтение пластиковым картам.
- Если вы обнаружили симптомы, схожие с теми, которые вызывает коронавирус, оставайтесь дома и вызывайте врача.

Защищают ли от инфекции медицинские маски?

Использование одноразовой медицинской маски снижает риск заболевания вирусными инфекциями, которые передаются воздушно-капельным путем (при кашле, чихании). ВОЗ рекомендует здоровым людям надевать маску

только в том случае, если вы оказываете помощь человеку с подозрением на инфекцию 2019-nCoV, либо находитесь в закрытом помещении вместе с чихающими и кашляющими людьми. На воздухе маска не нужна.

Для больных ОРВИ ношение маски обязательно, маску нужно менять каждые два часа.

Специалисты напоминают: маска эффективна только вкупе с регулярным мытьем рук или обработкой их спиртосодержащим антисептиком.

Руки нужно вымыть и обработать антисептиком перед тем, как надеть маску. Повязка должна закрывать нос и рот без зазоров, прикасаться к маске во время носки нельзя. Снимать ее нужно строго за резинки сзади, не прикасаясь к самой маске, а после сразу выбросить. Руки после этого нужно вымыть.

Стоит ли принимать стимуляторы иммунитета?

Специфических методов профилактики новой коронавирусной инфекции в настоящее время не разработано. Чтобы помочь естественному иммунитету, включите в рацион продукты, богатые витаминами, в частности витамином С. Питание должно быть полноценным и сбалансированным. Старайтесь вести здоровый образ жизни, высыпаться и регулярно заниматься физкультурой

Про диагностику

Какие анализы берут для диагностики инфекции?

Новый коронавирус диагностируют молекулярно-генетическими методами — ПЦР (полимеразная цепная реакция). Для исследования берут мазок из носа и ротоглотки, могут назначить и другие анализы по указанию врача.

Где можно сдать анализы на коронавирус?

По информации Министерства здравоохранения РФ, самостоятельно сдать анализы на коронавирус нельзя. Обследование на COVID-19 врач, если:

- вы прибыли из эпидемиологически неблагополучных по COVID-19 стран и регионов за 14 дней до появления симптомов,
- при наличии тесных контактов за последние 14 дней с лицами, находящимися под наблюдением по COVID-19, которые в последующем заболели,
- при наличии тесных контактов за последние 14 дней с лицами, у которых лабораторно подтвержден диагноз COVID-19.

Анализ берет медицинский работник, а исследование проводят в Центре гигиены и эпидемиологии в Новосибирске. В частных медицинских организациях исследования на COVID-19 не проводятся.

Про больничный

Можно ли получить больничный на период самоизоляции?

Больничный лист на время карантина можно оформить даже здоровым людям, независимо от самочувствия, если в последние две недели они посещали Китай, Иран, Южную Корею, США, Великобританию, Украину, Белоруссию, государства Европейского Союза и другие государства Европы, не входящие в ЕС.

Что делать, если почувствовал себя плохо?

Если вы недавно прибыли из стран с неблагоприятной эпидемиологической ситуацией и почувствовали недомогание, сразу же вызывайте врача или скорую помощь. Самому приходить в поликлинику не нужно!

Про образование

Как на время коронавируса будут работать детские сады и школы?

Школы уже ушли на режим свободного посещения. При желании, учиться можно будет дистанционно.

Садики продолжают работу в обычном режиме. Родители сами могут принять решение, вести ли ребенка в этот период в детский сад или нет. При этом перед началом занятий у всех ребят измеряют температуру и внимательно следят за их самочувствием в течение всего дня. В помещениях будут регулярно проводить дезинфекцию, проветривать их.

Закроют ли школы на карантин?

Все школы страны уйдут на весенние каникулы продолжительностью три недели — с 23 марта по 12 апреля. В 1-4 классах по запросам родителей создадут дежурные группы численностью до 12 человек. Помещения школ будут регулярно дезинфицировать, а детям уже сейчас меряют температуру, прежде чем допустить к занятиям.

На это период будет организовано дистанционное обучение.

Про источники информации

Министерство здравоохранения рекомендует следить за информацией о текущей ситуации на следующих ресурсах:

В мире — официальные сайты ВОЗ и Роспотребнадзора.

В России — официальный сайт Роспотребнадзора и Минздрава РФ.

В Тульской области заработала «горячая линия» для граждан, вернувшихся из стран, где зарегистрированы заболевшие коронавирусом. Теперь все они могут обратиться за помощью или консультацией.

В частности, гражданам будет необходимо сообщить о месте и датах пребывания на указанных территориях и контактную информацию. Кроме того, они смогут узнать, куда нужно обратиться в случае выявления симптомов коронавируса, получить информацию о сроках изоляции.

Телефон «горячей линии»: +79107010303. Телефон работает круглосуточно, стоимость звонка зависит от тарифа оператора связи.