Пам`ятка про коронавірус

**1.       Хто може заразитися цим вірусом?**

Люди, які живуть або подорожують в райони, де циркулює вірус 2019-nCoV, можуть піддаватися ризику зараження. В даний час 2019-nCoV циркулює в Китаї, де знаходится переважна більшість інфікованих людей. Захворілі з інших країн перебували серед людей, які нещодавно приїхали з Китаю або жили чи працювали в тісному контакті з цими мандрівниками. Медичні працівники, які доглядають за хворими 2019-nCoV, піддаються більш високому ризику та повинні захищатися за допомогою відповідних заходів профілактики і контролю інфекцій.

**2.       Хто має вищий ризик отримання важкої форми захворювання?**

Хоча вірус ще не до кінця вивчений, але на сьогодні відомо, що люди похилого віку, а також з хронічними захворюваннями більш схильні до ризику розвитку важких захворювань.

**3.       Як довго вірус живе на поверхнях?**

За попередньою інформацією, вірус може виживати на поверхнях лише протягом декількох годин. Прості дезінфікуючі засоби можуть вбити вірус, унеможливлюючи зараження людей.

**4.       Чи можна заразитися вірусом 2019-nCoV від людини, у якої немає симптомів?**

Люди, інфіковані 2019-nCoV, можуть бути заразними до того, як проявляться симптоми. Однак, ґрунтуючись на наявних на цей час даних, саме люди, у яких уже є симптоми захворювання, є переважним джерелом  поширення вірусу.

**5.       Чи існують на сьогодні специфічні методи лікування?**

На сьогоднішній день немає ліків, рекомендованих для профілактики або лікування нового коронавірусу.

Якщо ви хочете захистити себе від зараження новим коронавірусом, вам слід дотримуватися основних правил гігієни, а також уникати по можливості тісного контакту з усіма, у кого проявляються симптоми респіраторного захворювання, зокрема,  кашель і чхання.

**Для профілактики захворювання слід дотримуватись стандартних рекомендацій**

-          часто мийцте руки або обробляйте дезінфікуючими засобами

-          під час кашлю або чиханн прикривайте рот і ніс паперовою хусткою, уникайте тісного контакту з усіма хто має гарячку та кашель;

-          якщо маєте підвищену температуру тіла, кашель й утруднене дихання, якнайшвидше звертайте до сімейного лікаря та повідомте йому попередню історію хвороби;

-          не споживайте сирих чи недостатньо термічно оброблених продуктів тваринного походження.

Як розважити дитину під час карантину

Сьогодні, коли школи та дитячі садки закриті на карантин, діти змушені цілими днями залишатися вдома. У житті дитини важливу роль відіграє взаємодія з однолітками - школа, ігри у дворі, дні народження друзів тощо. Але під час карантину батьки повинні тримати їх в ізоляції - заради їх же здоров'я. Як же розважити дитину в ситуації, коли ви не можете допомогти їй гуляти на вулиці і спілкуватися з друзями?

Дитячі психологи і батьки розповіли про те, як пояснити дітям необхідність залишатися вдома і як розважити їх, поки вони знаходяться на карантині.

Перш за все, вам необхідно переконати дитину в тому, що поруч з нею завжди буде хтось, хто подбає про неї і знайде їй цікаве заняття.

**Як говорити з дітьми про коронавірус: поради дитячих психологів**

Психологи радять говорити з дитиною про коронавірус тільки в тому випадку, якщо дитина сама про це запитує. В іншому випадку вона все одно не буде вас слухати. Для маленьких дітей хвороба є абстрактним поняттям, а необхідність ізоляції засмучує їх найбільше.

Якщо ви змушені звернутися до медичного закладу, акцентуйте увагу дитини на те, що дорослі тут для того, щоб її захистити. Скажіть дитині, що ви теж знаєте, як захистити себе.

Придумайте веселий спосіб навчити дитину правильних звичок, щоб дати їй відчуття контролю. Наприклад, ви можете перетворити миття рук на гру. Скажіть їй: «Навколо віруси, тому нам потрібно бути обережними. Нам потрібно вимити руки, а потім я розповім тобі, як ще ми зможемо перехитрити віруси».

**Дотримуйтесь графіка**

Психологи стверджують, що під час карантину важливо підтримувати звичайний розпорядок дня дитини. У вас може виникнути велика спокуса оголосити карантин додатковими канікулами і цілий день сидіти перед екраном телевізора. Однак різка зміна графіка також може викликати у дитини стрес.

Корисно буде написати на аркуші паперу або на стікерах докладний розпорядок дня і повісити його так, щоб дитина постійно його бачила. Важливо, щоб у неї були чіткі очікування з приводу того, що буде відбуватися протягом дня - коли буде час для ігор, читання і відпочинку.

**Підтримуйте контакт з друзями і близькими**

Для дитини важливо підтримувати контакт з друзями - це знизить рівень її стресу. Також спілкуйтеся з близькими і родичами, яких ви не можете відвідати особисто, але хвилюєтесь про їхнє здоров'я.

Використовуйте Skype або інші відеочати. Навчіть своїх родичів користуватися ними, якщо вони не вміють. Спілкуйтеся з друзями та родичами в месенджерах і соцмережах.

**Влаштуйте танцювальну вечірку**

Якщо карантин не дозволяє вам гуляти з дитиною на свіжому повітрі, влаштуйте для дитини танцювальну вечірку вдома. Все, що вам потрібно, - знайти в Інтернеті відповідну музику.

Дитині також сподобається, якщо ви запропонуєте їй разом зробити декорації до вечірки. Ви можете зробити банери або плакати. Також вам можуть стати в пригоді новорічні гірлянди - вони створять вам святкову атмосферу.

**Під час карантину використовуйте електронні пристрої з розумом**

Батьки дотримуються різних думок з приводу того, чи можна дитині проводити час на карантині за екранами комп'ютерів, планшетів або телевізорів. Одні дозволяють дитині необмежено використовувати електронні пристрої, щоб розважити її, інші строго обмежують використання гаджетів.

Забороняти дитині користуватися гаджетами не варто, але необхідно правильно вибирати для неї контент. Їй підійдуть навчальні програми та канали на Youtube. Розважальні відео повинні відповідати віку дитини.

**Залучайте дитину до роботи по дому**

Дитячі психологи стверджують, що діти старші трьох років отримують користь від того, що допомагають батькам по дому. Чим молодша дитина, тим більше їй подобається допомагати батькам в різних домашніх справах. Вони допомагають прати, прибирати, накривати на стіл тощо.

**Робіть з дитиною поробки**

Різноманітні поробки - хороший спосіб розважити дитину і дати їй можливість проявити свої творчі здібності. Багато батьків стверджують, що це заняття подобається дітям. Для цього можна використовувати підручні матеріали: скотч, картонні коробки з-під взуття, обрізки тканини тощо. Для цих цілей добре підходить різнобарвний обгортковий папір: діти роблять з нього колажі, сукні для ляльок і навіть стіни для фортець. Навіть коли весь папір використаний, діти використовують залишки картонних втулок як мечі, влаштовуючи битви.

Фантазія дітей безмежна, і вони можуть використовувати для виробів та ігор практично все, що буде під рукою. Тому під час карантину не варто давати їм для ігор туалетний папір і паперові рушники.

**Грайте в улюблені іграшки дитини**

Як правило, у кожної дитини є улюблена іграшка, з якою вона може гратися годинами. У когось це настільні ігри, у когось - конструктори Лего. Діти люблять створювати різні об'єкти з деталей конструктора або просто сортувати деталі за кольором. Щоб мотивувати дитину, ви можете дати їй завдання. Наприклад, ви можете запитати її: «Наскільки високу вежу ти можеш побудувати?»