




**«Детям о  
коронавирусе»**



**Коронавирус** – это целое семейство вирусов, которое в себя включает более 30 видов.

# Как распространяется вирус?

Коронавирус попадает в организм через слизистые — конъюнктивы глаз, носа, верхних дыхательных путей.

Самые распространенные пути передачи:

- бытовой (общая посуда, полотенца, предметы быта);
- контактный (через рукопожатия, близкий контакт);
- воздушно-капельный (по воздуху от зараженного к здоровому).

## Симптомы коронавируса:

Основными признаками коронавируса являются:

- слабость, усталость
- затрудненное дыхание
- высокая температура
- кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты) и/или боль в горле

По симптоматике коронавирус схож с простудой и респираторными заболеваниями. Особое внимание стоит обратить на одышку: при ее наличии немедленно обратитесь к врачу.



## Как рассказать детям о коронавирусе...

Чтобы не напугать впечатлительного ребенка до паники 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. Разговор должен вестись с учетом возраста, с детьми до 10 лет надо говорить осторожно и понятными словами.
- ✓ Расскажите, каких правил надо придерживаться, почему люди носят маски.
- ✓ Постарайтесь успокоить ребенка, не пугайте его страшными последствиями, объясните, что профилактика поможет уберечь себя.





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.

# ЗАЩИЩАЕМСЯ ОТ КОРОНАВИРУСА



ЭТИ НЕСЛОЖНЫЕ ПРАВИЛА  
ПОМОГУТ ТЕБЕ  
НЕ ЗАБОЛЕТЬ!



ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ:

# Как защититься от коронавируса?

- ✓ 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. Делайте это в течении 10 – 20 секунд и / или используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе всякий раз, когда вы возвращаетесь домой из ЛЮБОГО места, где были другие люди.
- ✓ Не касаться на улице носа, рта, не тереть глаза.





✓ **Избегайте контактов!!!** Дотрагивайтесь до любых поверхностей только тыльной стороной руки – до выключателей света, кнопок в лифте.

✓ **Никаких рукопожатий!** Используйте другие способы для приветствия – кивок или улыбка.

### ✓ **ДЕЗИНФЕКЦИЯ**

В магазинах, транспорте и прочих общественных местах обязательно используйте дезинфицирующие салфетки и антисептическое средство чтобы протереть ручки и детские сидения в продуктовых тележках.



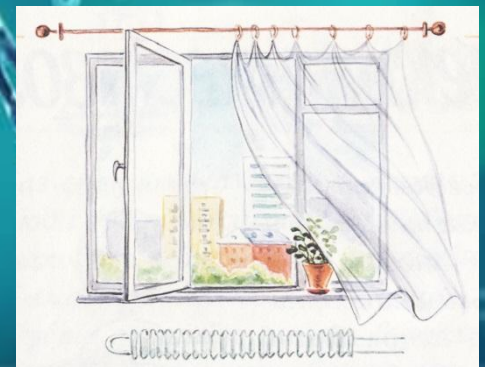
✓ **Надевай медицинскую маску в людных местах и в транспорте!**



✓ **Занимайся физкультурой, высыпайся!**



✓ **Почаще проветривай комнату!**





**При первых симптомах простуды — оставайтесь дома... не заражайте других.**



**Берегите себя и своих близких.  
Будьте здоровы!!!**