**Консультация «Что стоит знать родителям о COVID-19»**

Пандемия началась с обнаружения в конце *декабря 2019 года* в городе Ухань центрального Китая первых случаев пневмонии неизвестного происхождения.

30 января ВОЗ признала вспышку нового коронавируса чрезвычайной ситуацией, 11 февраля 2020 года заболевание получило название нового коронавирусного заболевания **(COVID-2019)**

Все школы, дошкольные учреждения России перешли в режим самоизоляции и дистанционного обучения. Изменить привычный образ жизни и находиться постоянно дома – это стресс не только для взрослых, но и для детей.

Для уменьшения стресса, важную роль играет правильно организованный режим дня в условиях самоизоляции. Режим помогает организовать жизнь ребенка и родителей, и помогает справиться с множеством дел спокойно, без суеты. Еда, сон и прогулки (пусть и виртуальные) в определенное время дисциплинируют ребенка, который привыкает к распорядку и легче перестраивается с одного занятия на другое. Приучать к новому распорядку дня следует постепенно.

В период пандемии обрабатывайте поверхности дезенфицирующими растворами!

**Профилактика рекомендуемая ВОЗ**

*Для предотвращения распространение вируса COVID 19 ВОЗ советует руководствоваться стандартными рекомендациями:*

**Мойте руки**

• После чихания или кашля

• При уходе за больными

• До, во время и после приготовления пищи

• После посещения туалета

• Когда руки явно грязные

• После контакта с животными или отходами их жизнедеятельности

**При чихании или кашле**

• Прикрывайте рот салфеткой или согнутым локтем

• Используйте бумажные одноразовые салфетки

• Использованные салфетки выбрасывайте в закрытые мусорные баки

• Протирайте руки антисептическими спиртосодержащими средствами

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ! ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА!**