

Консультация для родителей
«Профилактика коронавируса»
Что такое COVID-19?

Коронавирус – это целое семейство вирусов, которое включает более 30 видов. Виды объединены в 2 подсемейства. Они могут заражать не только человека, но и животных – кошек, собак, птиц, свиней и крупный рогатый скот. Новый вид вируса COVID-19 был зафиксирован в декабре прошлого года в Китае в городе Ухань и адаптировался для передачи между людьми. COVID-19 опасен тем, что вызывает быстрое развитие пневмонии.

Коронавирус и вирус гриппа могут иметь сходные симптомы, но генетически они абсолютно разные.

Как защитить себя от заражения COVID-19?

Главное, что нужно сделать родителям – провести беседу с детьми на тему опасности заражения и важности профилактики коронавируса.

К мерам профилактики коронавируса детей врачи относят:

- комплексное укрепление иммунитета ребенка – полноценное питание, прием витаминов, физическая активность, закаливание;
- ограничение контактов с больными людьми;
- отказ от посещения лечебных учреждений без необходимости;
- временное ограничение посещения мест массового скопления людей;
- нельзя касаться рта, носа или глаз немытыми руками;
- нельзя целоваться и здороваться за руку;
- нельзя дотрагиваться до предметов без необходимости: брать посуду, касаться дверных ручек;
- соблюдение гигиены рук;
- использование дезинфицирующих и моющих бытовых средств для обработки поверхностей, использование спиртосодержащих салфеток;
- использование медицинской маски в местах скопления народа, которая должна меняться каждые 2 -3 часа и других подручных средств защиты;
- использование персональных предметов личной гигиены членами семьи;
- проветривание и увлажнение помещения;
- тщательная обработка продуктов, особенно животного происхождения.

Необходимо помнить, что первые симптомы после заражения могут появиться не сразу, а после 10-30 дней. Все зависит от иммунитета зараженного человека.

Поэтому важно соблюдать профилактические меры каждому человеку, чтобы избежать заражения.

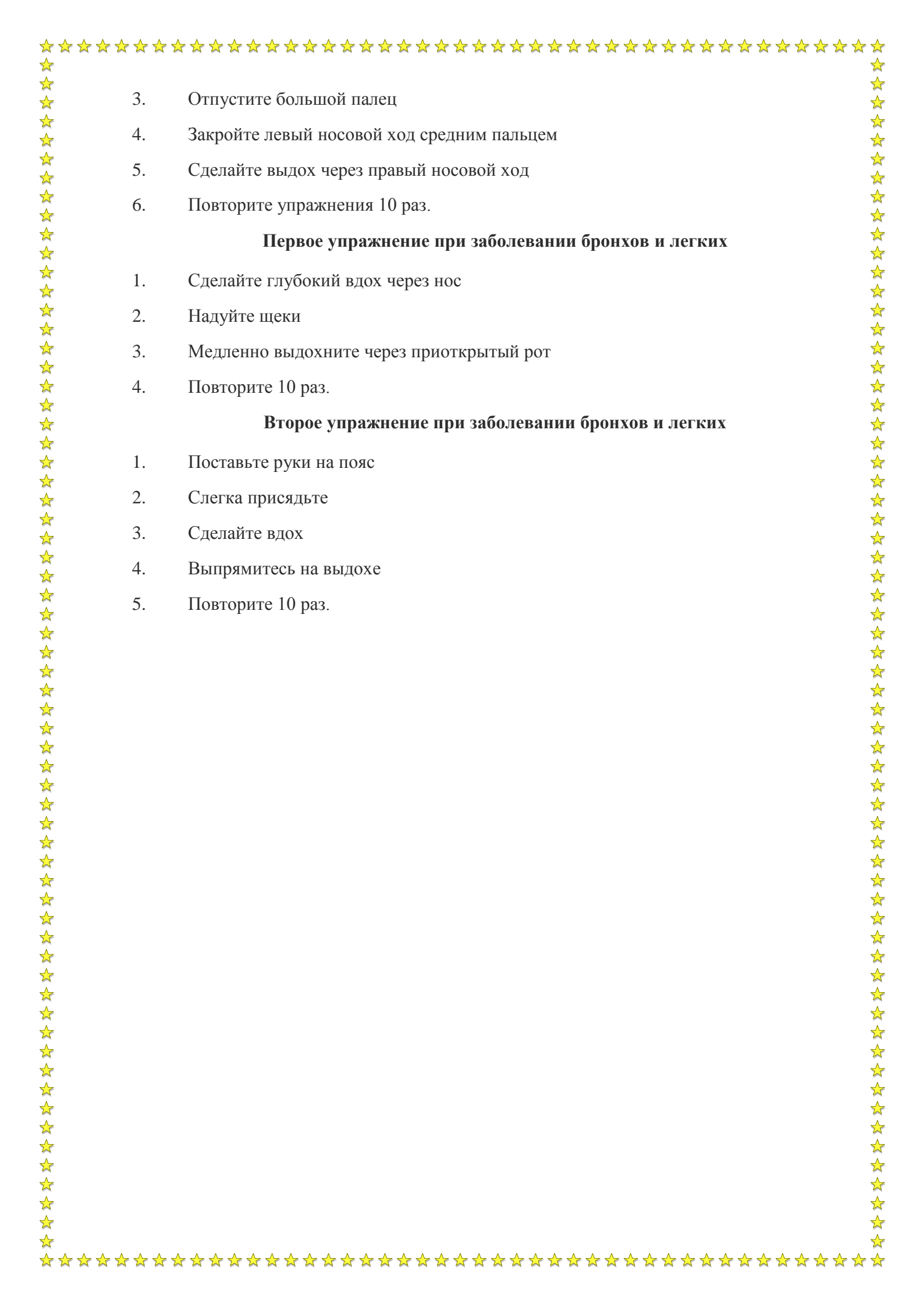
Правильные упражнения для дыхания развивают дыхательную систему и укрепляют иммунную систему. А это значит, что ваш организм будет активнее сопротивляться любому вирусу!

Первое упражнение для профилактики коронавируса

1. Упритесь руками в колени
2. Сделайте плавный вдох через нос
3. Сделайте резкий выдох через рот, втягивая живот
4. Повторите 10 раз.

Второе упражнение для профилактики коронавируса

1. Большим пальцем руки закройте правый носовой ход
2. Сделайте вдох через левый носовой ход

- 
3. Отпустите большой палец
 4. Закройте левый носовой ход средним пальцем
 5. Сделайте выдох через правый носовой ход
 6. Повторите упражнения 10 раз.

Первое упражнение при заболевании бронхов и легких

1. Сделайте глубокий вдох через нос
2. Надуйте щеки
3. Медленно выдохните через приоткрытый рот
4. Повторите 10 раз.

Второе упражнение при заболевании бронхов и легких

1. Поставьте руки на пояс
2. Слегка присядьте
3. Сделайте вдох
4. Выпрямитесь на выдохе
5. Повторите 10 раз.