

## Как рассказать ребёнку о коронавирусе

Количество информации и различных действий, связанных с коронавирусом (COVID-19) растёт в геометрической прогрессии и не может быть незаметным для детей, поэтому необходимо обсудить с ними эту тему.

### Вот несколько советов как это сделать:

1. Сохраняйте спокойствие и не показывайте детям свою тревогу. Помните, что дети реагируют и на то, что вы говорите и на то, как вы это делаете.
2. Выделите отдельное время для этого разговора. Внимательно выслушайте все вопросы детей по этой теме.
3. Сообщите детям, что к вам всегда можно обратиться с вопросами о коронавирусе.
4. Скажите, что вирусы могут сделать больным любого человека, независимо от расы и его этнического происхождения.
5. Избегайте предположений о том, что у кого-то может быть заболевание вызванное коронавирусом (COVID-19).
6. Обратите внимание на то, что дети видят или слышат по телевизору или в интернете. Рассмотрите возможность уменьшения количества экранного времени, ориентированного на (COVID-19). Слишком много информации по этой теме может вызвать у них беспокойство.
7. Предоставьте информацию, которая является достоверной и точной. Доводите до детей информации в соответствии их возрастом и развитием. Старайтесь сделать это максимально просто.

### *«Что такое коронавирус (COVID-19) ?»*

*«Коронавирус COVID-19-это новый вирус. Врачи и учёные изучают его. В последнее время много людей заболело из-за него. Учёные и врачи считают, что с большинством людей всё будет в порядке, особенно с детьми, но некоторые люди могут заболеть сильно. Врачи и эксперты в области здравоохранения прилагают все усилия, чтобы помочь всем людям остаться здоровыми».*

8. Поговорите с детьми о том, что некоторые истории о коронавирусе (COVID-19) в интернете и социальных сетях могут основываться на слухах и неточной информации.

9. Обсудите с детьми профилактику, если вы делали это раньше – повторите и потренируйтесь с ними. Напомните детям:

- Держаться подальше от людей, которые кашляют, чихают или имеют другие признаки болезни.
- Обучите их мыть руки как можно чаще, с мылом, не менее 20 секунд.
- Научите их пользоваться дезинфицирующим средством для рук.
- Скажите детям, что нужно стараться как можно реже прикасаться к лицу.

10. Появление болезни, вызванной коронавирусом (COVID-19) может выглядеть по-разному у разных людей. Во многих случаях это похоже на ОРВИ или грипп. Людей может лихорадить, они кашляют или тяжело дышат. При этом большинство людей, которые заболели коронавирусом, не выглядели очень больными. По имеющимся данным только немногие заболевшие имели серьёзные проблемы. Если у вас симптомы ОРВИ, это не значит, что у вас коронавирус (COVID-19). Люди могут заболеть от разных инфекций. Важно помнить, что если вы заболели, взрослые могут оказать вам любую необходимую помощь.

11. Если вы подозреваете, что у вашего ребёнка может быть коронавирус (COVID-19), позвоните в медицинское учреждение, чтобы сообщить об этом.

