

# Коронавирусная инфекция – информация для родителей

## Как заражаются коронавирусом?

Коронавирусом заражаются воздушно-капельным путём. Носитель вируса заражает других, когда человек чихает или кашляет на них. Человек может заразить других людей вирусом, когда он прикасается к дверным ручкам, кнопкам или чему-нибудь в лифте, автобусе, поезде, метро и т. д.

## Почему важно предотвращение распространения инфекции?

То, что важно сделать, это предотвратить массовые заболевания. Если заболеет большое количество людей одновременно, здравоохранительные учреждения не смогут помочь всем, кто нуждается в их помощи.

## Что делать, чтобы избежать заражения?

- Не кашляй и не чихай вблизи людей.
- Держись на расстоянии от других людей.
- Пользуйся медицинской маской и следуй правилам и рекомендациям властей.
- Кашляй и чихай в бумажный носовой платок, который ты после этого сможешь выбросить. Потом вымой руки.
- Если нет бумажного носового платка, чихай в локоть.
- Мой руки теплой водой с мылом, часто и основательно, особенно, если ты был среди людей.
- Если нет возможности помыть руки, можно использовать санитайзер (Antibac).
- Если руки грязные или влажные, вымой руки с мылом. Эффект санитайзера (Antibac) снижается, если руки грязные или влажные.

## Как рассказать детям о коронавирусе?

Дети часто боятся коронавируса или выражают беспокойство. Чтобы они не боялись, нужно с ними разговаривать об этом. Организация Redd barna предложила шесть пунктов для разговора с детьми о коронавирусе.

### 1. Говорите на языке, понятном детям, когда рассказываете о коронавирусе.

Доносите информацию так, чтобы дети её поняли. Начните с того, что они уже знают, думают и хотят узнать.

## **2. Будьте вместе с детьми, чтобы они чувствовали себя в безопасности.**

Информация должна быть достоверной, но такой, чтобы они чувствовали себя в безопасности. Несмотря на то, что мы моем руки, мы можем заразиться. У детей не должно быть чувства вины, если они заразятся. Дети также не должны обвинять тех, кто заразился.

## **3. Будьте правдивыми в отношении того, что происходит вокруг.**

Сейчас много неизвестного, много информации и дезинформации вокруг коронавируса. Дети испытывают потребность в том, чтобы им кто-то дал ясную информацию. Расскажите честно, что может быть, если человек заболевает.

## **4. Продумайте, какими словами вы будете рассказывать детям.**

Взрослые, разговаривая друг с другом, должны помнить, что дети находятся поблизости. У детей может разыгаться фантазия, если они что-то не понимают. Это их может испугать.

## **5. Дайте детям надежду.**

Дети должны знать, что делается, чтобы остановить вирус. Скажите детям, что родители и другие взрослые делают всё, что могут, чтобы дети не заболели. Что у нас есть тысячи хороших врачей и медработников, которые помогают больным.

## **6. Поговорите о том, что дети могут сделать сами.**

Дети могут помочь предотвратить распространение коронавируса, если они будут хорошо мыть руки и соблюдать правила, разработанные властями.

## **Информация о домашнем карантине и изоляции на разных языках**

<https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/rad-til-personer-som-er-smittet-eller-har-vart-utsatt-for-smitte/informasjon-om-hjemmekarantene-og-isolasjon-pa-ulike-sprak/>