**Консультация для родителей**

**«Как вести себя если вы обнаружили коронавирус у своего ребенка»**

Считается, что дети легко переносят COVID-19. Но в Китае были прецеденты, когда школьники болели с осложнениями. Как уберечься в пандемию и другие вопросы о коронавирусе у детей обсуждаем с экспертом.
В детсадах объявили свободное посещение, при этом родителям рекомендовали приводить детей только в крайнем случае – если не с кем дома оставить. Сорвались утренники к 8 Марта, отменены все групповые занятия и «развивашки». Школьников отправили на домашнее обучение, а потом – на каникулы. Не работают кружки, перенесли школьные олимпиады и спортивные соревнования. Закрыты игровые центры и кинотеатры. Многие родители так впечатлились жесткими карантинными мерами, что даже на улицу детей стараются реже выводить.

А еще переживают, что зимой переболели целыми семьями вовсе не ОРВИ, как записано в медкартах, а коронавирусом и непонятно, каких последствий ждать от этой заразы. Чего реально стоит бояться родителям и что нужно знать о COVID-19, чтобы не поддаться панике, рассказывает врач общей практики, пластический хирург Денис Кондратьев.

Дети действительно переносят COVID-19 гораздо легче взрослых. Часто практически в бессимптомной форме. Наблюдение за ними не ведется так пристально, как за пожилыми людьми, более подверженными заболеванию коронавирусной инфекцией. Для общей картины эти данные не являются статистически значимыми.

Симптомы коронавируса у детей такие же, как при других распространенных вирусных инфекциях: температура, насморк, чихание, кашель, боль в горле. Может добавиться диарея и рвота.
**- Проявления COVID-19 у детей и взрослых отличаются?**
- В отличие от взрослых у детей симптомы могут быть смазанными и не такими явными.
**- Правда ли, что если начался сильный насморк, то это точно не «корона»?**
- Серозные выделения не гарантируют отсутствие коронавируса, как и не подтверждают болезнь.
**- Почему коронавирусная инфекция у детей протекает легче, чем у взрослых? Говорят, что иммунная система еще не развилась и потому работает эффективнее против «короны».**
- Низкая заболеваемость среди детей связана прежде всего с особенностью самого штамма, который, как я уже говорил, преимущественно поражает пожилых людей. Также это связано с активностью функциональных систем ребенка, которые не позволяют COVID-19 протекать в тяжелой форме.
- Тяжелые случаи скорее единичные, исключительные и связаны с особенностями организма конкретного ребенка, его предрасположенностью к определенным заболеваниям, что провоцирует тяжелое течение вирусной инфекции.
- Группы особого риска - младенцы и дети до года. Как и пожилые люди, они подвержены риску тяжелых форм вирусных инфекций. Это связано с тем, что у пожилых функциональные системы защиты уже ослабли, а у малышей еще не сформированы.

**Лечение коронавируса у детей**

Для лечения коронавируса у детей специальных лекарств не назначают – их попросту нет. Лечение симптоматическое и в целом не отличается от лечения других ОРВИ. Сидите дома, проветривайте квартиру, соблюдайте режим прохладного влажного воздуха. Давайте ребенку много воды, не заставляйте есть. Промывайте нос солевым раствором, полощите горло. При высокой температуре (выше 38,5 градусов) дайте жаропонижающее. Если же появляются опасные симптомы – одышка, мучительный сухой кашель, затрудненное дыхание, тогда требуется интенсивная медицинская помощь и наблюдение в стационаре. Это не обязательно коронавирус – может быть любая вирусная инфекция: грипп, пневмококковая…
Что касается осложнений, то при коронавирусе у детей они такие же, как и при ОРВИ: пневмония, бронхит, синусит, острая дыхательная недостаточность, отек легких, сепсис, инфекционно-токсический шок, проблемы с желудочно-кишечным трактом. Осложнения бывают, как правило, у детей, имеющих другие заболевания. К примеру, астму, хронический бронхит.

**Профилактика коронавируса у детей**

Вирус передается в основном воздушно-капельным путем и дает о себе знать в течение 14 дней после тесного контакта с инфицированным человеком. Тесный контакт – это значит находиться на расстоянии меньше двух метров друг от друга или же в одной комнате в течение 15 минут. А значит, очень важно избегать людных мест: вместо автобуса пройдитесь пешком, вместо лифта спуститесь на улицу по лестнице, выходной проведите не в торговом центре, а в парке или в лесу. Побегайте, поиграйте, повеселитесь. Хорошее настроение тоже важно.
- Ребенок должен правильно и полноценно питаться, получать все необходимые микроэлементы, витамины. Весна – период авитаминоза, так что нужен дополнительный прием витаминов, - настаивает Денис Кондратьев. - Важен режим дня: ребенок должен высыпаться, организм - восстанавливаться, чтобы иммунитет работал и защищал от инфекций.
**Главные рекомендации для профилактики коронавируса у детей:**Гигиена рук. Мойте руки часто и тщательно, особенно после улицы, туалета, перед едой. Намыливать нужно не меньше 20 секунд. На прогулки берите с собой антибактериальные влажные салфетки и санитайзер (бактерицидный гель для рук), по необходимости протирайте ими руки.

Следите, чтобы ребенок не трогал лицо руками. Это беда и взрослых: мы непроизвольно касаемся щек, носа, лба, глаз около 15 раз в час, говорят врачи. Особое внимание к детям, которые любят ковырять в носу и грызть ногти – самое время избавляться от вредных привычек.

Учите ребенка кашлять и чихать в бумажный платочек и сразу его выбрасывать. Или в локоть, в рукав одежды. Главное – не в ладошку.

Контролируйте, чтобы дети не трогали руками поручни лестниц, кнопки в лифте, дверные ручки. Дверь можно открыть плечом, кнопку нажать костяшкой пальца или локтем. Пока не потеплело окончательно, не снимайте перчатки, пока не вернетесь домой.

Если поход в магазин, аптеку, поликлинику неизбежен, надевайте маску.

Орошайте нос солевым раствором, полощите горло: слизистые не должны пересыхать, ведь они обеспечивают работу местного иммунитета. Рецепт домашнего раствора для ребенка: треть чайной ложки соли на стакан воды.

Дома поддерживайте влажность воздуха на уровне 40-60%. Регулярно проветривайте комнаты, делайте влажную уборку. Проводите дезинфекцию дверных ручек, санузла, кухни… Вирус, к слову, долго живет на разных поверхностях, которые окружают нас в быту. Например, на дереве и стекле – до 4 дней, на бумаге и пластике – до 5 дней, на алюминии – до 8 часов, на стали – до 48 часов. Простой рецепт дезинфицирующего раствора: 60-100 мл «Белизны» на 1 л воды. Стирка белья при высокой температуре тоже убивает вирусы.