***Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей дошкольного возраста в связи с эпидемиологической обстановкой.***

Вопросы здоровья подрастающего поколения в последние время приобретает всё большую актуальность. 30 января ВОЗ признала вспышку новой коронавирусной инфекции чрезвычайной ситуацией. 11 февраля 2020 года заболевание получило название COVID-2019. В марте 2020 года все дошкольные учреждения, школы, детские игровые комнаты, многие магазины и другие учреждения были закрыты на самоизоляцию.

В связи с этим, возникла особая необходимость в соблюдении всех санитарно-гигиенических норм для профилактики короновирусной инфекции.

Организм ребенка очень пластичен, он гораздо чувствительнее к воздействиям внешней среды, чем организм взрослого. Одним из важнейших условий для поддержания здоровья детей является наличие у детей культурно - гигиенических навыков, так как соблюдение правил личной гигиены предохраняет от инфекционных заболеваний. Культурно-гигиенические навыки - это не простое усвоение правил, норм поведения, а чрезвычайно важный процесс социализации ребенка.

Проявления COVID-19 у детей и взрослых отличаются. Симптомы коронавируса у детей такие же, как при других распространенных вирусных инфекциях: температура, насморк, чихание, кашель, боль в горле. Может добавиться диарея и рвота. В отличие от взрослых у детей симптомы могут быть смазанными и не такими явными. Коронавирусная инфекция у детей протекает легче, чем у взрослых. Иммунная система еще не развилась и потому работает эффективнее против вируса. Низкая заболеваемость среди детей связана прежде всего с особенностью самого штамма, который, преимущественно поражает пожилых людей. Также это связано с активностью функциональных систем ребенка, которые не позволяют COVID-19 протекать в тяжелой форме.

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.

Ребенок должен правильно и полноценно питаться, получать все необходимые микроэлементы, витамины. Важен режим дня: ребенок должен высыпаться, чтобы иммунитет работал и защищал от инфекции.

Главные рекомендации для профилактики коронавируса у детей:

-Гигиена рук. Мойте руки часто и тщательно, особенно после улицы, туалета, перед едой;

-Пользуйтесь санитайзерами;

-Следите, чтобы ребенок не трогал лицо руками;

-Учите ребенка кашлять и чихать в бумажный платочек и сразу его выбрасывать;

- Необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга;

-Контролируйте, чтобы дети не трогали руками поручни лестниц, кнопки в лифте, дверные ручки;

-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;

-Дома поддерживайте влажность воздуха на уровне 40-60%. Регулярно проветривайте комнаты, делайте влажную уборку.

Таким образом, если ребенок овладел основными культурно-гигиеническими навыками, то это позволит легче адаптироваться к сложившейся эпидемиологической обстановке.