**Конспект беседы «Стоп COVID-19!» с детьми старшего дошкольного возраста**

**Цель**: формирование представлений детей о здоровье.

**Задачи:**

1. расширить знания детей о том, как можно заботиться о своем здоровье; познакомить детей с характерными признаками болезни и профилактикой;

2. Учить детей самостоятельно рассказывать о различных способах защиты от вируса.

3. Воспитать желание быть здоровым, сопротивляться болезням, соблюдать правила гигиены.

**Материал:** иллюстрации по теме.

**Ход беседы:**

**Воспитатель:** Сегодня ребята, мы поговорим о новой болезни **короновирусной инфекции**. **COVID-19 .** Ребята, что это за болезнь?

**Дети:** Это простудное заболевание, как грипп.

**Воспитатель -** Это простудное заболевание, но никак грипп. 31 января в России зафиксированы первые случаи заболевания. Однако паника распространяется быстрее, чем он сам. Первые сообщения о вспышке новой COVID-19 появились в конце прошлого года. Они были зарегистрированы в городе Ухане в Китае - это центр страны. Заболевание протекало в форме пневмонии неизвестного происхождения.

На данный момент **коронавирусом** COVID-19 заболели в 183 странах по всему миру.

**Воспитатель:** А если вы заболеете, то, как догадаетесь об этом? По каким признакам?

**Дети:** Усталость, кашель, чихание, насморк, головная боль, плохое настроение, плохой аппетит, ломота в руках, ногах и т. д.

**Воспитатель:** Ребята, а как вы думаете, где можно заразиться гриппом или вирусом?

**Дети:** В детском саду, в магазине, в транспорте, на улице, в аптеке, на почте….

**Воспитатель:** Как много мест, где можно заразиться!

Вирусы проникают в человеческий организм. Они такие маленькие, что их нельзя увидеть даже через увеличительное стекло. Лишь после того, как изобрели микроскоп, врачи увидели тех невидимых отравителей, которые поселяются в организме человека.

Вирус - это невидимый злодей,

Враг честных и простых людей.

Несмотря на крошечные размеры, вирус – существо могущественное. Стоит им только пробраться в организм человека, они начинают там разбойничать и размножаться. Человеку становиться плохо, он заболевает – чихает, кашляет, у него поднимается температура. Таким образом, организм человека объявляет вирусам войну. Ребята если бы вы взглянули в микроскоп на капельку крови больного человека, то заметили бы, что в ней кишат какие-то крохотные извивающиеся палочки, ели видимые запятые, спиральки. Это и есть возбудители болезни. Иногда вирус забираются в самые дальние закоулки человеческого тела.

**Коронавирусы - это целое семейство вирусов (40 видов,** которые поражают человека, кошек, птиц, собак, крупный рогатый скот и зайцев.

**Коронавирусы** могут передаваться человеку через домашних и диких животных, а в результате мутации и от человека к человеку.

**Воспитатель:** Чтобы не заболеть, не заразиться от больных людей, надо соблюдать определенные правила. Как защитить себя от вирусов, чтобы остаться всегда здоровым?

**Дети:** Мыть руки с мылом. Есть только мытые овощи и фрукты. Не ходить в людные места, по возможности оставаться дома, не трогать руками лицо, глаза, нос, пользоваться дезинфицирующими средствами. Дома чаще проветривать, проводить влажную уборку.

**Воспитатель:** Правильно ребята, все это помогает избавиться от микробов и вирусов, которые любят грязь.

Обязательно как можно чаще мыть руки и лицо с мылом.

И обязательно нужно хорошо мыть все овощи и фрукты.

**Воспитатель:** А, что еще нужно делать, чтобы быть здоровыми?

**Дети:** Весной, зимой принимать витамины. Закаляться.

Проветривать помещение.

Гулять на свежем воздухе.

Не кутаться в теплые одежды, не надевать лишнего.

Заниматься физкультурой.

Пользоваться только своим личным полотенцем.

Соблюдать гигиену сна.

**Воспитатель:** Но что делать, если гриппом заболел кто-нибудь из членов вашей семьи?

**Дети:** Следует позаботиться о близком человеке.

**Воспитатель:** Правильно, но не надо забывать о себе. Нужно надевать маску, если рядом находиться больной человек. Зная и соблюдая все эти правила, вы никогда не заболеете, и у вас будет всегда прекрасное настроение.

**Воспитатель:** Ребята, вы так много знаете о том, что нужно делать.

Я записывала все ваши ответы и хочу зачитать их вам.

**ПРАВИЛА:**

**1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ**

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и **коронавирусной инфекции**. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей *(столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.)* удаляет вирусы.

**2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ**

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно - капельным путем (при чихании, кашле, поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и **коронавирус**  распространяются этими путями.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

Избегая излишних поездок и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

**3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

**4. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ**

Особое место в профилактики занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

**Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:**

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;

- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;

- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;

- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

**КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?**

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;

- **старайтесь** не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;

- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;

- не используйте вторично одноразовую маску;

- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.

Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.

Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

**5. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?**

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.

Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

**КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ** высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит.

**В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств:** тошнота, рвота, диарея.

**КАКОВЫ ОСЛОЖНЕНИЯ:** Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.

Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

**ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ. КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ**?

Вызовите врача.

Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Часто проветривайте помещение.

Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

Часто мойте руки с мылом.

Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами *(платком, шарфом и др.)*.

Ухаживать за больным должен только один член семьи.

**Дети -** Можно ли вылечить **коронавирус**?

**Воспитатель** - Да, разумеется. Однако не существует специфического противовирусного препарата от нового **коронавируса**. Ученые всего мира трудятся над созданием вакцины. Большой вклад вносят наши Новосибирские ученые научно-исследовательского центра «Вектор». Ими были созданы тесты для выявления у человека наличие короновируса.

**Итог:** О чём была **беседа**? Признаки и профилактика **коронавируса**.