



Профилактика коронавирусной инфекции

Педагог-психолог:

Мокринская Наталья Васильевна

МАОУ «СШ №12 г.Ельца»

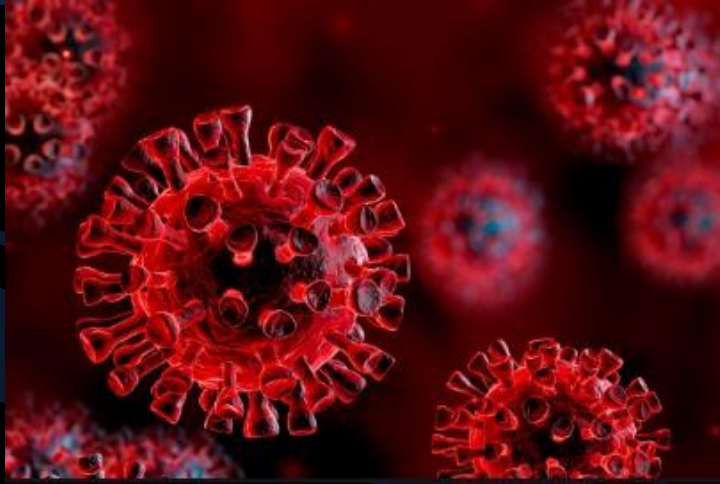
БЕЗОПАСНЫЕ КАНИКУЛЫ

Домен: Вирусы
Царство: Orthornavirae
Тип: Pisuviricota
Класс: Pisoniviricetes
Семейство:
Коронавирусы
Штамм: SARS-CoV-2



Что такое COVID?

Коронавирус COVID -19



Название вируса связано с его строением: шиповидные отростки напоминают **солнечную корону**

Коварство вируса:

-заболевание становится заразным еще до появления **СИМПТОМОВ** (нет клинических проявлений, хотя они способны заражать окружающих).

-длительный инкубационный период (от 2 до 5 дней, но может длиться и до 14 дней).

Заболлеваемость коронавирусом в России

коронавирусом в России

На 16.12.2020

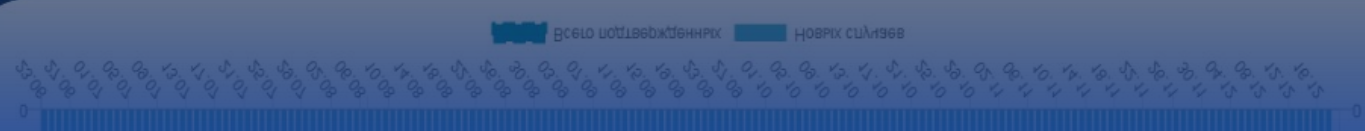
в России зафиксировано

2 762 668 случаев заражения
коронавирусом COVID-19.

Общее количество смертей от
коронавируса - **49 151** человек и
это **1.78%**.

Подтвержденных случаев полного
выздоровления от коронавируса
COVID-19 в России – **2 202 540**.

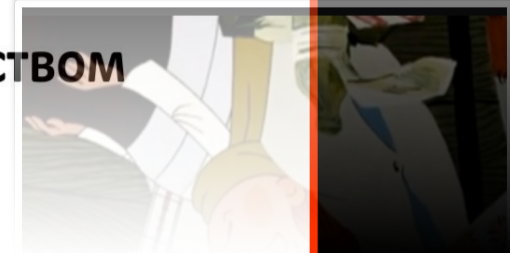
Динамика распространения коронавирусной инфекции за последние 90 дней

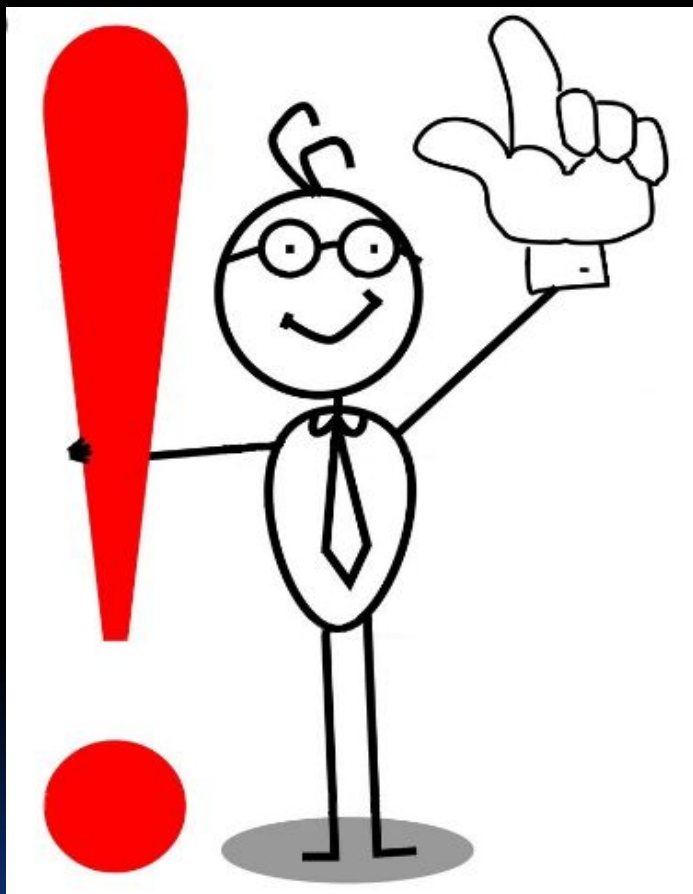


Признаки (симптомы) заболевания

Здоровья

- **повышение температуры тела (>90%);**
- **кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты) в 80 % случаев;**
- **одышка (55%);**
- **боли в мышцах и утомляемость (44%);**
- **ощущение заложенности в грудной клетке (>20%);**
- **возможны головные боли (8%), кровохарканье (5%), понос (3%), тошнота, рвота, сердцебиение**





Избежать заражения
коронавирусом

МОЖНО,

если защитить свое
здоровье

и здоровье
окружающих,

соблюдая
следующие

правила:

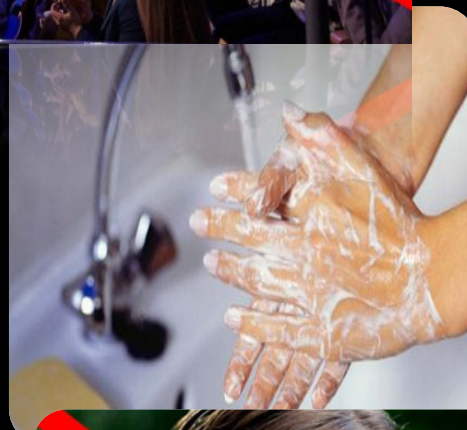
Исключите контакты с людьми, имеющими признаки ОРВИ.

По возможности избегайте мест массового пребывания людей.

Как можно чаще мойте руки с мылом или обрабатывайте их специальными дезинфицирующими средствами.

Старайтесь не прикасаться руками к лицу.

Максимально избегайте соприкосновения с различными поверхностями в общественных местах.



Ограничьте
приветственные
рукопожатия.

Надевайте одноразовую
медицинскую маску в
местах большого
скопления людей.

Регулярно проветривайте
помещение, в котором
находитесь, и проводите в
нем влажную уборку.

При повышении
температуры, появлении
кашля и затруднении
дыхания как можно
быстрее обращайтесь за
медицинской помощью.



Ведите здоровый образ жизни: высыпайтесь, правильно питайтесь, не забывайте о регулярных физических нагрузках.

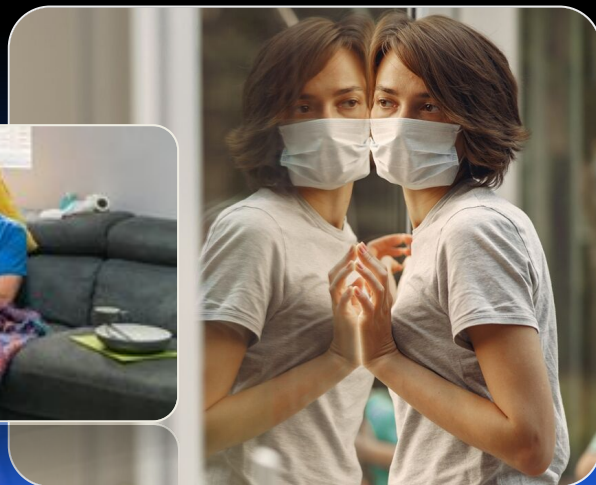
Соблюдение гигиенических правил позволит существенно снизить риск заражения или дальнейшего распространения гриппа, коронавирусной инфекции.



Особенности жизнедеятельности в условиях COVID-19

(К вопросу о физическом и психологическом здоровье)

- Огромный поток негативной информации;
- Изменение привычного ритма жизни

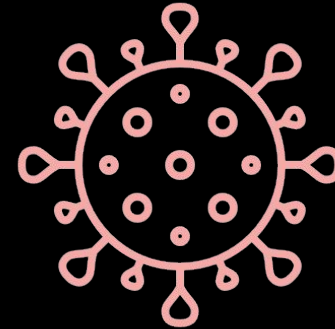


Психологические реакции, требующие контроля

Паника

– приступ мучительной тревоги и страха, который сопровождается чувством бессилия и невозможности повлиять на происходящее.

Подобный вирус – явление действительно серьезное. Однако паника ни в коем случае не помогает, а, наоборот, лишает возможности действовать разумно. Тогда как **способность трезво мыслить** дает возможность уберечь себя и близких от заражения.



Алгоритмы и способы сохранения спокойствия во время COVID-19



Не преувеличивайте риск

Получайте информацию о ситуации с COVID-19 только в достоверных источниках

Используйте технику Cognitive defusion (когнитивное расцепление) – отсоединяйте себя от своих мыслей

Верните себе контроль над ситуацией. Подумайте, что вы можете сделать лично, чтобы повлиять на сложившуюся ситуацию

Позаботьтесь о своём личном ресурсе

Если уровень вашей тревоги настолько высок, что не позволяет вести нормальный образ жизни, обращайтесь за помощью к специалисту

Профилактика

(психологический аспект)

Релаксационные и
антистрессовые
техники



Аутогенная тренировка



Релаксационные упражнения
(«Пресс», «Руки», «Пословицы»).



Антистрессовые упражнения («Я – дома, я –
на работе», «Карикатура»).

Масштабирование опыта

Оформлены страницы школьного сайта с информацией по профилактике гриппа и коронавирусной инфекции

The screenshot shows the website of MAOU "CSH №12 г. Ельца". The main heading is "О посещении детьми стран с напряженной эпидемиологической обстановкой можно сообщить по телефону ЕДС". Below the heading, there is text addressed to parents regarding the spread of COVID-19 and the need for caution when sending children to camps. A list of countries is provided: Катарская Народная Эмирство, Республика Корея, Италия, Республика Иран, Филиппины, Республика Франция, Королевство Испания. There are also links to a decision by the administration and a command regarding hygiene measures.

The infographic is titled "КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ". It includes several sections: "ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА И ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ" (Stay home and see a doctor), "ВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ" (If you have symptoms of flu/coronavirus infection), and "КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ" (How to protect yourself from flu, coronavirus, and other respiratory viruses). It lists various preventive measures such as wearing a mask, washing hands, and avoiding contact with sick people.

The text block is titled "Психолого-педагогическое сопровождение педагогов в период коронавируса". It discusses the psychological and pedagogical support for teachers during the COVID-19 period. The text is partially obscured by a semi-transparent image of a woman sitting at a desk.

Подготовлен и
издан
информационно-
правовой блок
материалов по
проблематике
COVID-19.

Автор: Кузовлева Н.
В.



ЕЛЕЦКАЯ ГОРОДСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СОЮЗА РАБОТНИКОВ
НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Кузовлева Н.В.

Нормативно-правовые аспекты работы образовательной
организации в условиях пандемии.

Елец-2020

Б*4П-3050

Программа

дистанционного семинара по обмену опытом эффективной работы первичных профсоюзных организаций работников народного образования городского округа город Елец в условиях пандемии (на примере работы профсоюза МАОУ «СШ №12 г. Ельца»).

Программа семинара:

1. **Приветственное слово Суровой Нелли Николаевны - председателя** Липецкой областной организации Профсоюзного союза работников народного образования и науки РФ.
2. **Приветственное слово Малутиной Ирины Николаевны - председателя** Елецкой городской организации Профсоюзного союза работников народного образования и науки РФ.
3. **Приветственное слово Миняйде Константина Николаевича - технического инспектора труда** Липецкой областной организации Профсоюзного союза работников народного образования и науки РФ.
4. Стратегии социального партнёрства (из опыта работы профсоюзной организации МАОУ «Средней школы №12 г. Ельца» - учитель первой квалификационной категории, председатель профсоюзной организации МАОУ «Средняя школа №12 г. Ельца», Попова С. В.
5. Что такое COVID 19? – учитель биологии и химии, член профсоюзной организации, Григорьева Любовь Алексеевна
6. Охрана труда в контексте дополнительных гарантий работников народного образования в условиях **коронавируса**, – учитель высшей категории, член профсоюзной организации, Кондрашина О. А.
7. Психологическое сопровождение педагогов в условиях новой коронавирусной инфекции – психолог, член профсоюзной организации, **Мокрицкая Н. В.**
8. Актуальные нормативно – правовые документы в Липецкой области для образовательных организаций в условиях COVID 19 - юрист Азме-центра МАОУ «СШ №12 г. Ельца», член профсоюзной организации, **Голикова Элла Владимировна.**
9. Правовой мониторинг – обзор актуальных вопросов по работе в условиях COVID 19, поступивших в юридическую службу Елецкой городской организации Профсоюзного союза работников народного образования и науки РФ – юрист Елецкой городской организации Профсоюзного союза работников народного образования и науки РФ, член профсоюза, доктор педагогических наук, **Кузовлева Наталия Валериевна.**

Регламент выступлений до 7 минут.

5. 11. 2020. был проведен дистанционный семинар по обмену опытом эффективной работы первичных профсоюзных организаций работников народного образования городского округа г. Елец в условиях пандемии (на примере работы профсоюза МАОУ «СШ №12 г.Ельца»).

Рекомендации Российского психологического общества в связи с распространением COVID-19

Коллективное осознание необходимости совместной борьбы с COVID-19 – условие ее успеха. Важность имеет каждое действие, если мы понимаем его смысл: избегание рукопожатия – это не просто нарушение привычного действия, но изменение поведения ради сохранения нашего общества.

Мы рекомендуем средствам массовой информации не упоминать слово «паника» даже в связи с эгоистичным поведением ряда индивидов – это не продуктивно вне зависимости от контекста, поскольку само употребление этого слова наводит на мысль о том, что есть что-то, о чем нужно «паниковать». Важнее подчеркивать необходимость совместных действий в борьбе с угрозой.

Опубликованный в Lancet в прошлом месяце обзор о психологическом воздействии карантина, показал, что самоизоляция может привести к посттравматическому стрессу, беспокойству, депрессии и общественному гневу. Неопределенный карантин без четко определенной конечной точки – такой, как в Ухане – может иметь самые негативные побочные эффекты, поскольку создает ситуацию неопределенности, нахождение в которой требует больших внутренних ресурсов от индивида.

Самоизоляция как один из способов предотвращения распространения вируса оказывает серьезное влияние на человека: он отстраняется от привычной деятельности, от привычного окружения, общения, которые в свою очередь служат

COVID-19

8 СОВЕТОВ КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ О КОРОНАВИРУСЕ

РОСПОТРЕБНАДЗОР
Федеральный центр
потребнадзора, 800-550-11-04



1. **ДАВАЙТЕ ОТКРЫТЫЕ ВОПРОСЫ И СЛУШАЙТЕ**



2. **БУДЬТЕ ЧЕСТНЫ: ОБЪЯСНИТЕ ПРАВДУ ДОСТУПНЫМ ДЛЯ РЕБЕНКА ЯЗЫКОМ**



3. **ПОКАЖИТЕ ИМ, КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И СВОИХ ДРУЗЕЙ**



4. **ПОДБОДРИТЕ ИХ**



5. **ПРОВЕРЬТЕ, ИСПЫТЫВАЮТ ЛИ ОНИ НА СЕБЕ СТИГМУ ИЛИ РАСПРОСТРАНЯЮТ ЕЕ**



6. **ИЩИТЕ ПОМОЩНИКОВ**



7. **ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ**



8. **ЗАВЕРШИТЕ РАЗГОВОР, ДЕМОНСТРИРУЯ ЗАБОТУ**

Информация подготовлена на основе материалов ЮНИСЕФ

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ О ИЗОЛЯЦИИ

Советы специалистов

Московского государственного психолого-педагогического университета



1. **ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ПРИВЫЧНЫЙ РИТМ ЖИЗНИ СЕМЬИ**

Включайте детей в соответствующего возрасту домашние мероприятия, включая мероприятия по их обучению. Старайтесь максимально использовать игровые формы.



5. **ОТНОСИТЕСЬ К РЕАКЦИЯМ РЕБЕНКА С ПОНИМАНИЕМ**

Дети реагируют на стресс по-разному, например, могут быть более целыми, тревожными, замкнутыми, плаксивыми или возбужденными и т.д. Прислушайтесь к тому, что говорит ребенок, окружите его любовью и вниманием.



9. **ОБЪЯСНИТЕ РЕБЕНКУ, КАК ИЗБЕЖАТЬ ЗАРАЖЕНИЯ:**

- не контактировать с больными людьми
- не посещать массовые мероприятия
- как можно чаще мыть руки с мылом
- не трогать руками глаза, рот и нос
- не прикасаться к ручкам, перилам и т.д.
- избегать рукопожатий, поцелуев и объятий
- вовремя ложиться спать и высыпаться, правильно питаться и делать зарядку



2. **ПОощряйте РЕБЕНКА ОБЩАТЬСЯ СО СОВЕРСТНИКАМИ**

Используйте видеорегулярные телефонные или видео-вызовы, другие соответствующие возрасту коммуникации (сообщения, социальные сети в зависимости от возраста) с ограничением времени.



6. **ВОСПИТЫВАЙТЕ В РЕБЕНКЕ СОСТРАДАНИЕ**

Объясните детям, что вирус не является фактором этнической или национальной принадлежности, чтобы не провоцировать неприязнь к сверстникам, взрослым людям иной национальности.



10. **ДОНОСИТЕ ИНФОРМАЦИЮ В ИГРОВОЙ ФОРМЕ**

Превратите скучный рассказ о путях передачи коронавируса и способах профилактики в игру, где дети могут двигаться, радоваться успешным ответам и возможности общения с мамой.



3. **ПОМОГИТЕ РЕБЕНКУ НАЙТИ СПОСОБ ВЫРАЖЕНИЯ ЭМОЦИЙ**

Дети чувствуют облегчение, если они могут выразить и передать свои чувства в безопасной и благоприятной среде. Участие в творческой деятельности может облегчить этот процесс.



7. **ОБЪЯСНИТЕ РЕБЕНКУ, ЧТО СЕЙЧАС ПРОИСХОДИТ В МИРЕ**

В простой доступной форме предоставляйте детям факты о том, что произошло. Дайте четкую информацию о том, как снизить риск заражения этой болезнью, словами, которые они могут понять.



11. **ОГРАНИЧЬТЕ ДОСТУП К ТРАВМИРУЮЩЕМУ КОНТЕНТУ**

Сведите к минимуму просмотр, чтение или прослушивание новостей, которые могут вызвать тревогу и волнение у ваших детей. Объясните им, что вы сами дадите им достоверную информацию, которую возьмете из надежных источников.



4. **БОЛЬШЕ ОБЩАЙТЕСЬ С РЕБЕНКОМ**

Во время стресса и кризиса дети обычно больше стремятся к общению с родителями. Они наблюдают за поведением и эмоциями взрослых, чтобы лучше подстроиться к тому, как управлять своими собственными эмоциями в трудный для них период.



8. **РАССКАЖИТЕ РЕБЕНКУ О ПУТЯХ ПЕРЕДАЧИ КОРОНАВИРУСА**

Заражение может произойти при контакте с маленьким капле, которая выделяется при кашле или чихании заболевшего человека. Так же можно заразиться прикоснувшись к предметам или поверхностям, на которых остались капли, а затем — к глазам, носу или рту.



12. **ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ**

1) COVID-19 на сайте Министерства здравоохранения России
2) COVID-19 на сайте Всемирной организации здравоохранения
3) Занятия на коммуникации и социальности на интернет-ресурсе ПТМС-центры



Ведены до сведения

родителей, педагогов

и рекомендаций

специалистов по

организации

коллеktивного


взаимодействия

субъектов образования в

период пандемии.

Берегите себя и своих близких!



- 
- [Материалы министерства здравоохранения РФ
//http://www.fil.unn.ru/wp-content/uploads/sites/4/covid19-Profilaktika-1-1.pdf](http://www.fil.unn.ru/wp-content/uploads/sites/4/covid19-Profilaktika-1-1.pdf)
 - <https://стопкоронавирус.рф/ai/doc/21/attach/21.pdf>
- 