

# Коронавірус: інфікування та поширення.

## Рекомендації для дошкільних та загальноосвітніх навчальних закладів

Від часу початку пандемії COVID-19 ситуація значно змінилася. Наразі більшість людей проінформовано та добре знають основні ознаки цієї інфекції. Проте варто зазначити, що й сам вірус і реакція людей на нього зазнали змін. У 2024 році симптоми коронавірусу для багатьох осіб відрізнялися, особливо з урахуванням нових штамів, які постійно з'являються. Віруси постійно мутують, тому можуть набирати нових обертів.

Симптоми COVID у 2024 році: лихоманка або озноб; кашель; задишка або утруднене дихання; втома; біль у м'язах або тілі; головний біль; нова втрата смаку або запаху; біль у горлі; закладеність носа або нежить; нудота або блювання; діарея.

Зараз коронавірус більше схожий на застуду. Це пояснюється тим, що люди виробили імунітет до вірусу завдяки тому, що вже перехворіли, або завдяки вакцинації. На жаль, все одно деякі люди все ще серйозно хворіють на COVID-19 і навіть можуть бути летальні випадки від нього.

Дошкільні та загальноосвітні навчальні заклади відіграють важливу роль у захисті здоров'я своїх учнів, персоналу та суспільства.

Коли діти перебувають близько один до одного, існує підвищений ризик того, що вони передадуть одна одній респіраторні захворювання, такі як грип чи COVID-19. Ризик особливо високий серед дітей молодшого віку, які можуть ділитися іграшками, які могли бути у них в руках або в роті. Діти також частіше, ніж дорослі, хворіють на респіраторні захворювання та з більшою ймовірністю поширюють його серед інших, в тому числі серед своїх сімей.

Навчайте школярів та персонал профілактики гострих респіраторних захворювань

Навчання школярів і персоналу профілактиці гострих респіраторних захворювань за допомогою класних занять, відвідувань шкільної медсестри, веб-сайтів, листів, плакатів і оголошень.

Навчайте батьків, учнів і персонал щоденним профілактичним заходам, таким як перебування вдома під час хвороби (у разі легкої форми), прикривання рота під час кашлю чи чхання зігнутих ліктем, або краще одноразовою серветкою. Часто мити руки з милом.

- Проінформуйте персонал про правила відпустки через хворобу.
- Повідомте батькам про правила відвідуваності. Забезпечити додаткове навчання персоналу, яке включає:
  - навчання персоналу для забезпечення сталої роботи закладу на випадок, якщо люди захворіють і їм необхідно залишитися вдома;
  - відділення хворих людей від здорових і відправка хворих додому якомога швидше.

Підтримка чистоти навколишнього середовища і забезпечення учнів і вчителів матеріалами, що запобігають поширенню респіраторних захворювань.

Очищуйте часто поверхні та предмети, до яких часто торкаються, такі як іграшки, парти, клавіатури і дверні ручки.

Забезпечити витратними матеріалами для проведення особистої гігієни, включаючи серветки, мило із дозатором та спиртовмісний дезінфікуючий засіб для рук.

Рекомендації для батьків:

Ось кілька важливих кроків, щоб захистити себе і інших від зараження респіраторними вірусами в школі:

Тримати дітей вдома, якщо вони захворіли (це стосується лише легких форм захворювання, при погіршенні стану обов'язково зверніться до свого сімейного лікаря)

Дітям потрібен відпочинок, щоб одужати. Без достатнього відпочинку вашій дитині може знадобитися більше часу, щоб відчути себе краще. Людям з ослабленою імунною системою часто потрібно ще більше часу, щоб відновитися.

Тримати хворих і здорових дітей окремо

Уникати контакту із особами з проявами респіраторного захворювання, тримайтеся на відстані не менше 1 -2 м від хворих людей.

Шукати альтернативні способи участі дітей в зборах, наприклад дивитися їх в інтернеті, щоб вони могли уникнути особистого контакту. Це особливо важливо для дітей з високим ризиком ускладнень ковіду.

Краплі, що містять вірус, можуть переміщатися не менше ніж на 1-2 м, тому залишаючись на такій відстані від хворих людей, можна знизити ймовірність того, що ваша дитина захворіє.

Навчіть дітей завжди прикривати рот під час кашлю і чхання

Переконайтеся, що ваші діти прикривають ніс і рот серветкою коли вони кашляють або чхають. Попросіть їх викинути використану серветку і негайно вимити руки.

Прикривання носа і рота під час кашлю і чхання серветкою допомагає запобігти поширенню вірусу через повітря і на ваших руках.

Навчіть дітей правильно мити руки

Переконайтеся, що ваші діти ретельно і часто миють руки з милом і водою.

Якщо мило і вода недоступні, дайте їм дезінфікуючий засіб для рук з вмістом спирту не менше 60% для очищення рук.

Навчіть їх, як важливо мити руки, перш ніж торкатися їх очей носа або рота.

Будьте здорові!

