Як уберегтися від коронавірусу: поради для батьків

Відповідно до рішення Кабінету Міністрів розпочався тритижневий карантин у навчальних закладах. Але не слід вважати, що це додаткові канікули, адже першочергове завдання таких обмежувальних заходів – запобігти поширенню захворювання на коронавірусну інфекцію шляхом зменшення кількості контактів.

Дуже важливо, щоб батьки також чітко усвідомлювали свою роль у цьому процесі. Отож, пропонуємо перелік з декількох важливих кроків для батьків, які допоможуть їм захистити себе та дітей від зараження респіраторними вірусами:

💡 **Тримайте дітей вдома, якщо вони захворіли** (це стосується лише легких форм захворювання, при погіршенні стану обов'язково зверніться до свого сімейного лікаря).
Чому це важливо?

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.

💡 **Тримайте 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 по телевізору або в Інтернеті, щоб вони могли уникнути особистого контакту. Це особливо важливо для дітей з високим ризиком ускладнень грипу.

Чому це важливо?

Краплі, що містять віруси, 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 своїх 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.

Чому це важливо?
Прикривання носа і рота під час кашлю і чхання серветкою допомагає запобігти поширенню вірусу грипу 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.

Чому це важливо?

Миття рук знижує кількість респіраторних вірусів, які можуть поширюватися, коли ви торкаєтеся рук інших людей або торкаєтеся поверхонь і предметів, таких як столи і дверні ручки.

💡 **Очищуйте поверхні та предмети, до яких часто торкаєтеся.**

Очищуйте поверхні та предмети, до яких часто торкаються, такі як іграшки, столи, дверні ручки, поручні, клавіатури комп'ютера, телефони і іграшки.

💡 **Чи видаляє мило і вода при очищенні респіраторні віруси, включаючи SARS-CoV-2?**

• Так, застосування мила і води дозволяє ефективно очистити поверхні.
• Ви також можете використовувати спиртовмісні та хлорвмісні дезинфікуючі засоби. Завжди дотримуйтесь інструкцій з використання дезинфікуючих засобів, на етикетці продукту.

Чому це важливо?

Точний термін виживання вірусу SARS-CoV-2 на сьогодні не відомий, проте очищення поверхонь і об'єктів, до яких часто торкаються, знижує кількість вірусів, які можуть поширюватися під час дотику до зараженої поверхні, а потім до ваших очей, носа або рота.

💡 **Будьте готовими і поінформованими.**
• Будьте в курсі епідемічної ситуації із респіраторних захворювань, використовуючи офіційні джерела:
офіційний сайт ВООЗ https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019,
офіційний сайт МОЗ України https://moz.gov.ua/koronavirus-2019-ncov,
офіційний сайт ДУ «Центр громадського здоров'я МОЗ України» – https://phc.org.ua/
Інформація про COVID-19/SARS-CoV-2 на сайті МОЗ України
Інформація про COVID-19/SARS-CoV-2 на сайті ВООЗ
Інформація про COVID-19/SARS-CoV-2 на сайті ЄЦПКЗ
Telegram-канал про коронавірус в Україні, верифікований МОЗ України
• читайте та виконуйте рекомендації лікарів про заходи профілактики захворювань
Відповіді на головні питання щодо COVID-19/SARS-CoV-2
Telegram-бот МОЗ України для оперативної відповіді на поширені запитання щодо коронавірусу в Україні
Новий коронавірус (відео)
Інфографіка
*Чому це важливо?*Знання запобіжних заходів і способів отримання достовірної інформації допоможе вам скласти план захисту себе, своїх дітей та інших осіб.