

Рекомендації для батьків:

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

1. **Тримати 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 відчувати себе краще. Людям з ослабленою імунною системою часто потрібно ще більше часу, щоб відновитися.

2. **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 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 вірус грипу, 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.

3. **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.

4. **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 торкаєтесь рук інших людей або торкаєтесь поверхонь і предметів, таких як столи і дверні ручки.

5. Очищуйте поверхні та предмети, до яких часто торкаєтесь

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 дезінфікуючі засоби. Завжди дотримуйтесь інструкцій з використання дезінфікуючих 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.

6. Бути готовим і поінформованим.

Будьте в курсі епідемічної ситуації щодо поширення респіраторних захворювань, в т. ч. COVID-19, використовуючи офіційні джерела:

- офіційний сайт ВООЗ <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- офіційний сайт ДУ «Центр громадського здоров'я МОЗ України» <https://phc.org.ua/>

Будьте в курсі політики відвідуваності навчального закладу. Знайте політику вашого роботодавця щодо відпустки через хворобу.

Чому це важливо?

Знання запобіжних заходів і способів отримання достовірної інформації допоможе вам скласти план захисту себе, своїх дітей та інших осіб.



Коронавірус: профілактика інфікування і поширення



Як знизити ризик інфікування коронавірусом?



Мийте руки з милом (мінімум 20 с) або дезінфекційними засобами із вмістом спирту



Під час кашлю та чхання прикривайте рот і ніс серветкою або згином ліктя; відразу викидайте серветку і мийте руки



Тримайтеся на відстані від людей, у яких кашель або підвищена температура

Як захистити інших від інфікування?



Під час кашлю та чхання прикривайте рот і ніс серветкою або згином ліктя



Одразу викидайте використану серветку і закривайте кришку смітника



Регулярно мийте руки під час догляду за хворими, а також після кашлю та чхання

Чи варто надягати медичну маску?



Так: Якщо у вас є респіраторні симптоми — кашель, утруднене дихання



Так: Якщо ви надаєте допомогу особам із респіраторними симптомами



Не потрібно, якщо немає респіраторних симптомів



Медичні працівники мають надягати респіратори

Коли використовувати медичну маску



1. Якщо ви здорові, вам потрібно носити маску, тільки якщо ви дотримуетесь відстані від людей з підозрою на інфекцію COVID-19



3. Маски ефективні лише в поєднанні з обробкою рук за допомогою спиртових засобів або миття рук водою з милом



2. Надягайте маску, якщо кашлите і чхнете



4. Якщо ви носите маску, не повинні використовувати її утилізувати

Як надягати, використовувати, знімати і утилізувати маску



1. Перед тим як надіти маску, вийміть руки із засобом на спиртовій основі або милом



4. Знімаючи маску, не торкайтесь її зовнішньої поверхні, а лише внутрішньої. Використовуйте пазирок



2. Покрийте рот і ніс маскою і перемістіть її, щоб вона облягалась і щільно не випадала з обличчя



5. Як знімати маску: не торкайтесь до її зовнішньої поверхні — знімайте маску за гачок, нехай він випаде з захисної камери; протріть руки засобом на основі спирту чи мийте з милом



3. Не торкайтесь руками зовнішньої поверхні маски під час її використання; якщо зробили це, протріть руки засобом на основі спирту чи мийте з милом

Залишайтеся здорові під час подорожі



Уникайте подорожей, якщо у вас гарячка і кашель



Якщо у вас гарячка, кашель і утруднене дихання, зверніться до лікаря якомога раніше.



Якщо вам стає погано під час подорожі, повідомте про це екіпаж та зверніться до лікаря



Якщо ви звертаєтесь по медичну допомогу, повідомте лікаря про свої попередні подорожі



Уникайте тісного контакту з людьми, у яких гарячка та кашель



Часто знезаражуйте руки засобом на основі спирту або мийте з милом



Не торкайтесь очей, носа чи рота



Їжте тільки добре приготовану їжу



Не пийте в громадських місцях



Уникайте тісних контактів із тваринами

Безпека харчових продуктів

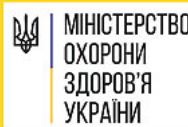


Використовуйте різні дошки для подрібнення та нарізки для сирого м'яса та вареної їжі

Навіть у районах, постраждалих від епідемії, м'ясні продукти можна вживати за умов правильного приготування



Мийте руки між обробкою сирого та вареної їжі



Джерело: Всесвітня організація охорони здоров'я