

Коронавірус: що повинні знати батьки та учні

Кожен з нас повинен дотримуватись заходів обережності як під час епідемії грипу, так і під час епідемії коронавірусу.

Ділимося з вами **порадами від Юнісеф** про те, як здійснювати профілактику інфікування та поширення цього вірусу:

Що таке новий коронавірус?

Новий коронавірус (CoV) – це новий штам коронавірусу.

Захворювання, спричинене новим коронавірусом, вперше було виявлене у Вухані, Китай, та отримало назву коронавірусного захворювання 2019 (COVID-19). «CO» означає *corona* (корона), «VI» – *virus* (вірус) та «D» – *disease* (захворювання). Раніше це захворювання називали «новим коронавірусом 2019 року» або 2019-nCoV.

COVID-19 – це новий вірус, пов'язаний із тим же сімейством вірусів, як і гостра респіраторна вірусна інфекція (ГРВІ) та деякі найбільш поширені типи застуди.

Як поширюється COVID-19?

Вірус передається через прямий контакт повітряно-крапельним шляхом, зокрема, через кашель і чхання, а також торкання поверхонь, забруднених вірусом. COVID-19 може жити на поверхнях протягом декількох годин, але прості дезінфікуючі засоби можуть його вбити.

Які симптоми коронавірусу?

Симптоми можуть включати підвищення температури, кашель і задишку. У більш важких випадках інфекція може викликати пневмонію або утруднення дихання. У рідкісних випадках захворювання може бути смертельним.

Ці симптоми схожі на грип або звичайну застуду, які набагато частіше зустрічаються, ніж COVID-19. Ось чому для підтвердження інфікування людини COVID-19 необхідно провести тестування. Важливо пам'ятати, що ключові заходи профілактики однакові: часте миття рук та гігієна

дихання (прикривайте рот та ніс при кашлі чи чханні зігнутих ліктем або серветкою, а потім викидайте серветку у смітник, що закривається кришкою). Також існує вакцина проти грипу – тому дотримуйтеся графіку [вакцинації](#) для себе та дитини.

Як я можу уникнути ризику зараження?

Ось чотири запобіжні заходи, яких ви та ваша сім'я можете вжити, щоб уникнути зараження:

1. Часто мийте руки, використовуючи мило та воду або спиртовмісні засоби для миття рук
2. Прикривайте рот і ніс при кашлі або чханні суглобом ліктя або серветкою і викидайте серветку у смітник, що закривається кришкою
3. Уникайте тісного контакту з усіма, хто має симптоми застуди або грипу
4. негайно звертайтеся до лікаря, якщо у вас підвищена температура, кашель або якщо ви відчуваєте, що вам важко дихати.

Чи варто носити медичну маску?

Використовувати медичну маску рекомендується, якщо у вас є респіраторні симптоми (кашель або чхання) для захисту інших. Якщо у вас немає жодних симптомів, не потрібно носити маску.

Якщо ви використовуєте маски, їх необхідно носити та утилізувати належним чином, щоб забезпечити їх ефективність та уникнути підвищеного ризику передачі вірусу.

Самого лише використання масок недостатньо для того, щоб зупинити інфекцію. Окрім носіння маски, слід часто мити руки, прикривати рот під час чхання та кашлю та уникати тісного контакту з будь-ким, хто має симптоми застуди чи грипу (кашель, чхання, лихоманка).

Чи впливає COVID-19 на дітей?

Це новий вірус, і ми поки що недостатньо знаємо про те, як він впливає на дітей чи вагітних жінок. Ми знаємо, що вірусом можуть заразитися

люди будь-якого віку, але поки що зафіксовано небагато випадків інфікування COVID-19 серед дітей. Вірус є летальним у рідкісних випадках, поки що в основному серед людей похилого віку, які раніше мали проблеми зі здоров'ям.

Що робити, якщо у моєї дитини проявляються симптоми COVID-19?

Зверніться до лікаря, але пам'ятайте, що в Північній півкулі нині сезон грипу, і симптоми COVID-19 (такі, як кашель або лихоманка), можуть бути схожими на симптоми грипу або звичайної застуди – захворювань, які трапляються набагато частіше.

Продовжуйте дотримуватися належних правил гігієни рук та дихання, як-от регулярне миття рук, і дотримуйтесь графіку вакцинації для вашої дитини, щоб ваша дитина була захищена від інших вірусів та бактерій, які викликають захворювання.

Як і у випадку з іншими респіраторними інфекціями, такими як грип, якщо у вас або вашої дитини є симптоми, негайно звертайтеся до лікаря і намагайтеся уникати відвідування громадських місць (робоче місце, школа, громадський транспорт), щоб вірус не поширювався на інших.

Що робити, якщо у члена моєї сім'ї проявляються симптоми?

Якщо у вас або у вашої дитини спостерігається підвищення температури, кашель або утруднене дихання, вам слід негайно звернутися за медичною допомогою. Якщо ви їздили в регіони, де виявлено випадки інфікування COVID-19, або якщо ви були в тісному контакті з тими, хто приїхав з одного з цих регіонів і має респіраторні симптоми, подумайте про те, щоб повідомити свого лікаря про це заздалегідь.

Чи має моя дитина припинити ходити до школи?

Якщо у дитини спостерігаються симптоми, зверніться за медичною допомогою та дотримуйтеся вказівок лікаря. Як і при інших респіраторних інфекціях, таких як грип, якщо у дитини є симптоми, давайте їй добре відпочити вдома та не водіть її у громадські місця, щоб запобігти поширенню вірусу на інших осіб.

Якщо ваша дитина не має жодних симптомів, таких як лихоманка або кашель, і якщо органи влади у сфері охорони здоров'я або інші відповідні офіційні служби не видали наказів чи роз'яснень щодо закриття школи вашої дитини, дитині краще продовжувати ходити до школи.

Замість того, щоб не водити дітей до школи, привчайте їх до гігієни рук та дихання в школі та інших громадських місцях, наприклад: часто мити руки (див. нижче), прикривати рот і ніс під час кашлю чи чханні зігнутих ліктем або серветкою, а потім викидати серветку в смітник, що закривається кришкою, а також не торкатися очей, рота чи носа, якщо діти не мили руки.

Як найкращим чином мити руки?

Крок 1: Намочіть руки проточною водою

Крок 2: Нанесіть достатньо мила на мокрі руки

Крок 3: Протріть всі поверхні рук, включаючи тильну сторону рук, між пальцями та під нігтями – принаймні 20 секунд.

Крок 4: Ретельно промийте руки проточною водою

Крок 5: Висушіть руки чистою тканиною або рушником одноразового використання.

Мийте руки часто, особливо перед їжею; після висмаркування носа, кашлю або чхання; та після туалету.

Якщо мило та вода недоступні, використовуйте дезінфікуючий засіб, що містить щонайменше 60% спирту. Якщо руки помітно забруднені, обов'язково мийте їх з милом.

Чи може COVID-19 передаватися від вагітних жінок ненародженим дітям?

На сьогодні недостатньо інформації, щоб визначити, чи передається вірус від матері дитині під час вагітності, або який вплив інфікування матері може мати на дитину. Наразі це питання вивчається. Вагітним жінкам слід продовжувати дотримуватися відповідних запобіжних заходів, щоб захистити себе від впливу вірусу, і негайно звертатися за медичною допомогою, якщо у них виникають такі симптоми, як лихоманка, кашель або утруднене дихання.

Чи безпечно матері годувати грудьми, якщо вона заражена новим коронавірусом?

Усі матері, що знаходяться в уражених регіонах і регіонах підвищеного ризику та мають симптоми лихоманки, кашлю або утрудненого дихання, мають негайно звернутися за медичною допомогою та дотримуватися вказівок лікаря.

Зважаючи на переваги грудного вигодовування та незначну роль грудного вигодовування в передачі інших респіраторних вірусів, матері можуть продовжувати годувати грудьми, дотримуючись усіх необхідних запобіжних заходів.

Для того, щоб матері, яка має симптоми лихоманки, кашлю або утрудненого дихання, було безпечно годувати грудьми, їй необхідно надягати маску, коли вона перебуває поблизу дитини (зокрема, під час годування дитини), мити руки до і після контакту з дитиною, та чистити та/або дезінфікувати забруднені поверхні. Це все треба робити в усіх випадках, коли хтось, хто має підтверджений діагноз або підозру на інфікування COVID-19, контактує з іншими людьми, у тому числі з дітьми.

Якщо захворювання у матері протікає важко, її слід заохочувати зціджувати молоко і давати його дитині у чистій чашку та/або ложці, при цьому дотримуючись тих самих методів профілактики передачі інфекції.



Коронавірус: профілактика інфікування і поширення



Як знизити ризик інфікування коронавірусом?

-  **Мийте руки з милом (мінімум 20 с) або дезінфікуючим засобом із високим спирту**
-  **Під час кашлю та чхання прикривайте рот і ніс серветкою або згинаючи лікті; відразу викидайте серветку і мийте руки**
-  **Тримайтеся на відстані від людей, у яких кашель або підвищена температура**

Як уникнути інфекції від інфікованих?

-  Не ходіть туди, де хворіють люди
-  Не торкайтеся об'єктів, до яких торкаються хворі люди
-  Не торкайтеся об'єктів, до яких торкаються хворі люди
-  Мийте руки після контакту з хворими людьми

На варто надігати маскову маску?

-  Так, якщо ви перебуваєте в місці, де багато людей
-  Так, якщо ви перебуваєте в місці, де багато людей
-  Так, якщо ви перебуваєте в місці, де багато людей
-  Так, якщо ви перебуваєте в місці, де багато людей

Залишайтеся здорові під час поширення!

-  Не ходіть туди, де багато людей
-  Не ходіть туди, де багато людей
-  Не ходіть туди, де багато людей
-  Не ходіть туди, де багато людей

Безпека харчових продуктів

-  Мийте руки перед їжею
-  Не їжте їжу, яку торкалися хворі люди
-  Не їжте їжу, яку торкалися хворі люди
-  Не їжте їжу, яку торкалися хворі люди



МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ

WHO | IFRC

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 дотримуєтесь за людиною з підозрою на інфекцію COVID-19



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



2. Надягайте маску, якщо кашлете і чхаете



4. Якщо ви носите маску, ви повинні знати, як її правильно використовувати й утилізувати

Як надягати, використовувати, знімати і утилізувати маску



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



4. Змініть маску новою, як тільки вона стане вологою, і не використовуйте повторно



2. Покрийте рот і ніс маскою і переконайтеся, що між вашим обличчям і маскою не виникає прогалин



5. Як зняти маску: не торкайтеся до її зовнішньої поверхні – зніміть маску за гумки; негайно викиньте у закритий контейнер; протріть руки засобом на основі спирту чи вимийте з милом



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

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

Залишайтеся здорові під час подорожі



Уникайте подорожей, якщо у вас гарячка і кашель



Уникайте тісного контакту з людьми, у яких гарячка та кашель



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



Часто знезаражуйте руки засобом на основі спирту або мийте з милом



Не торкайтеся очей, носа чи рота



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



Їжте тільки добре приготовану їжу



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



Не плюйте в громадських місцях



Уникайте тісних контактів із тваринами

Безпека харчових продуктів



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

Навіть у районах, постраждалих від епідемій, м'ясні продукти можна вживати за умови **правильного приготування**



Мийте руки між обробкою сирого та вареної їжі

Інфографіка з сайту МОН