

Рекомендації для школярів

Навчання в навчальному закладі об'єднує дітей - в класах, під час проведення різних заходів. Все це створює багато можливостей для поширення респіраторних захворювань, таких як грип чи COVID-19.

НЗЗ можуть допомогти вам захистити себе та інших від зараження грипом чи COVID-19. НЗЗ - це заходи, які люди і громада можуть зробити, щоб уповільнити поширення респіраторних вірусів. Вони включають в себе прості щоденні профілактичні заходи, такі як уникати контакту із особами з проявами респіраторних захворювань, прикривати ніс і рот під час кашлю і чхання одноразовою серветкою, часто мити руки.

Ось кілька важливих кроків для захисту себе і інших від зараження і поширення респіраторних захворювань як у школі, так і за її межами (це стосується лише легких форм захворювання):

1. Тримайтеся подалі від інших людей, якщо ви захворіли або одягайте одноразову медичну маску.

- Не відвідуйте навчальні кімнати та тримайтеся на відстані не менше 2 м від інших осіб до повного одужання.
- Підтримуйте зв'язок з викладачами і друзями по електронній пошті, в текстових повідомленнях або по телефону.
- Багато відпочивайте.
- Пийте багато рідини - мінеральна не газована вода, чай. Якщо у вас є супутні хронічні захворювання або ви схильні до високого ризику ускладнень респіраторних захворювань, негайно зверніться до лікаря.

2. Дотримуйтесь дистанції

- Люди, хворі на респіраторні захворювання, можуть поширювати вірус на інших людей на відстань до 1 м.
- Респіраторні захворювання, такі як грип чи COVID-19 дуже легко поширюються. Тримайтеся подалі від хворих людей.
- У людей, які захворіли на респіраторну інфекцію, в т. ч. COVID-19, симптоми можуть бути відсутні. Вони можуть передати вірус іншим людям, навіть не знаючи, що вони хворі.
- Намагайтеся не ділитися посудом із захворілими особами.
- Уникайте місць, де збираються великі групи людей, таких як класи, концерти, фестивали та спортивні заходи, особливо якщо ви схильні до високого ризику ускладнень респіраторних захворювань (наявні хронічні захворювання дихальної, серцево-судинної систем).
- Намагайтеся брати участь в заняттях в онлайн режимі, щоб уникнути особистого контакту з людьми, які можуть бути хворі.

3. Зупинити поширення вірусів можливо, якщо виконувати кашльовий етикет

- При кашлі або чханні прикривайте ніс і рот одноразовою серветкою, це допомагає попередити поширення вірусу через ваші руки та поверхні.
- Викиньте використані серветки, а потім вимийте руки. Якщо немає можливості вимити руки, обробіть їх спиртовмісним антисептиком.
- Рекомендовано носити одноразову маску для обличчя під час захворювання, щоб знизити ризик поширення хвороби іншим.

4. Мийте руки

- Ретельно і часто мийте руки з милом і теплою водою.
- Якщо мило і тепла вода недоступні, використовуйте спиртовмісний антисептик для рук з вмістом спирту не менше 60%.

- Не торкайтеся до своїх очей, носа або рота брудними руками. Миття рук знижує кількість респіраторних вірусів, які можуть поширюватися, коли ви торкаєтесь рук інших людей або торкаєтесь поверхонь таких як клавіатура, мобільні телефони, пульти дистанційного керування телевізора, столи і дверні ручки.

5. Очищуйте поверхні та предмети, до яких часто торкаєтесь

- Клавіатури, пульти телевізорів, мобільні телефони, столи та дверні ручки слід чистити часто і ретельно.
- 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.
- Ви також можете використовувати спиртовмісні та хлорвмісні дезінфікуючі засоби. Завжди дотримуйтесь інструкцій з використання дезінфікуючих засобів, на етикетці продукту.

6. Будьте готові та поінформовані

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/>

II. Рекомендації для батьків:

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

- 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 відчути 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 хворим, 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

- Якщо ви здорові, вам потрібно носити маску: тільки якщо ви допомагаєте за людиною з підозрою на інфекцію COVID-19
- Наденьте маску, якщо кашляєте і чхаете
- Маска ефективна лише в поєднанні з безпечною рукою та допомогою спеціальних засобів або миття рук водою з милом
- Якщо ви носите маску, ви повинні знати, як її правильно використовувати й утилізувати

Як надягати, використовувати, знімати і утилізувати маску

- Перед тим як надіти маску, вийміть руки із засобом на спиртовій основі або милом
- Покрийте рот і ніс маскою і повністю закрийте, щоб німа вважала обличчя і маскою не вилізли прогалини
- Не торкайтеся руками зовнішньої поверхні маски під час її використання; якщо зробили це, протріть руки засобом на спиртовій основі або миттям з милом
- Зніміть маску повільно, як тільки ви можете. Не торкайтеся до зовнішньої поверхні – зніміть маску за гачок, невидно вихопіть у захватні кільця; протріть руки засобом на спиртовій основі або миттям 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 подорожі
- Уникайте тісного контакту з людьми, у яких гарячка та кашель
- Часто знезаражуйте руки засобом на основі спирту або мийте з милом
- Не торкайтеся очей, носа чи рота
- Тікте тільки добре приготовану їжу
- Не плывіть 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
- Мийте руки між обробкою сирого та вареної їжі
- Навіть у районах, постраждалих від епідемій, м'ясні продукти можна вживати за умови правильного приготування

Джерело: Всесвітня організація охорони здоров'я