

Наголосіть, що торкатись обличчя немитими руками небезпечно.

2. Поясніть дитині, що під час кашлю та чхання потрібно **дотримуватися респіраторної гігієни** — прикриватися зігнутих ліктем або серветкою, після цього викинути її та вмити руки.

3. Розкажіть, що в громадських місцях потрібно **носити захисну маску**. Для дітей з 12 років це обов'язково. Проте заохочуйте носити маску і молодших. Покажіть, як надіваєте її ви. Пам'ятайте, що маска має щільно прилягати до шкіри, закривати ніс та рот. Міняйте її щодні дві години або тоді, коли стане вологою.

4. Якщо дитина **захворіла, залишіть її вдома**. Уважно слідкуйте за симптомами, проконсультуйтеся з лікарем загальної практики — сімейної медицини. Якщо в родині кілька дітей, намагайтеся ізолювати хворих. Уникайте тісного контакту з тими, хто має симптоми ГРВІ.

Діти здебільшого інфікуються SARS-CoV-2 від однокласників, вихователів, їхніх помічників або від батьків. Проти епідемічних заходів в дитячому садку потурбується медична сестра, а от вдома — відповідальність на вас. Дотримуйтеся правил особистої гігієни, за можливості вакцинуються. Врахуйте, що діти також можуть захворіти на COVID-19 повторно.

За матеріалами Міністерства охорони здоров'я України

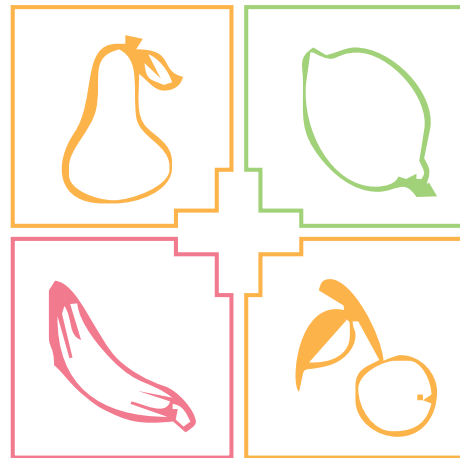


COVID-19 у дітей: на що звернути увагу батькам

Назва дитячого садка:

Адреса:

e-mail:



За час пандемії в Україні на COVID-19 перехворіли 152 790 дітей, з них 42 померли. Якщо під час першої та другої хвилі діти хворіли здебільшого безсимптомно, то зараз — навпаки. Тому розкажемо, які симптоми — привід хвилюватися та викликати бригаду екстреної (швидкої) медичної допомоги, як запобігти інфікуванню.



ЯКІ СИМПТОМИ

У 90% випадків коронавірусна хвороба в дітей має безсимптомний, легкий або помірний перебіг. Симптоми в дорослих і дітей однакові. Проте останні частіше мають гарячку, біль у горлі, діарею, рідше — кашель.

За легкого перебігу з'являються:

- гарячка;
- загальна слабкість;
- діарея;
- біль у горлі та м'язах;
- кашель;
- нежить.

Симптоми **помірного перебігу** — температура тіла понад 38,0 °C та кашель. Зверніть увагу, що навіть за відсутності симптомів легені дитини можуть бути ушкодженими. За **тяжкого перебігу** підвищується температура тіла до 39,0 °C і тримається понад три дні, знижується концентрація кисню в крові до 92 %, розвивається гіпоксія.

Перші симптоми COVID-19 з'являються після закінчення інкубаційного періоду, у середньому через тиждень від дня інфікування. У дітей із ослабленим імунітетом інкубаційний період скорочується до кількох днів. Здебільшого діти одужують на 7—11 день.

Найтяжче хворіють немовлята й діти віком до двох років. Що старша дитина, то легше перенесе COVID-19.



КОЛИ НЕПОКОЇТИСЯ

Зверніть увагу на дихання в дитини, зокрема чи воно **ускладнене та/або прискорене**. Порахуйте кількість циклів (вдих та видих) за 1 хв. Норма для дітей віком:

- від народження до двох місяців — до 60;
- двох місяців до року — до 50;
- року до п'яти — до 40;
- п'яти до десяти — до 20 або не вище 25.

Якщо дитина будь-якого віку має концентрацію кисню в крові менше 95%, температуру тіла 39,0 °C понад три дні, зменшене сечовиділення, постійно спить, то викликайте бригаду екстреної (швидкої) медичної допомоги. Так само дійте, якщо немовля відмовляється їсти або швидко втомлюється під час годування.



ЯКІ УСКЛАДНЕННЯ

COVID-19 може спричинити міокардит з ураженням серцевого м'яза, серцеву недостатність, тяжкі неврологічні розлади, нейропатію, порушення рухової функції. У дітей віком до двох років знижуються пам'ять і увага.

Зазвичай ускладнення розвиваються в дітей з:

- ураженнями центральної нервової системи;
- вадами серця;
- порушенням обміну речовин;
- цукровим діабетом.

Якщо дорослі одразу стикаються з наслідками захворювання, то діти — згодом.



ЯК ЗАПОБІГТИ

1. Навчіть дитину **мити руки** з милом не менше 20 с, при цьому особливу увагу приділяти зоні під нігтями, бо там збирається найбільше бруду. Щоб дитині було простіше орієнтуватися, чи достатньо часу вона миє руки, вивчіть із нею пісню чи вірш, який би тривав 20—30 с, або попросіть її рахувати до 20—30.