

## **Рекомендації для батьків:**

*Нефармацевтичні засоби захисту (далі - НЗЗ) - це заходи направлені на попередження поширення респіраторних захворювань за допомогою немедикаментозних засобів. НЗЗ можуть допомогти людям захистити себе та інших від зараження і поширення респіраторних захворювань. НЗЗ особливо важливі під час спалахів інфекційних захворювань.*

*Спалахи респіраторних захворювань можуть виникати тоді, коли серед людей з'являється новий штам вірусу, що і відбулося із **SARS-CoV-2**, який вперше було ідентифіковано у Китаї у січні 2020 року. Оскільки це новий вірус, у населення практично немає імунітету до нього. Це сприяє швидкому поширенню вірусу від людини до людини по всьому світу. Можуть пройти місяці, перш ніж буде розроблена ефективна вакцина.*

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

**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.

**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.

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

### **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.

### **Бути готовим і поінформованим.**

- ✓ 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 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.