

Коронавирус (COVID-19): Какво трябва да знаят родителите

Как да предпазим децата и себе си

Какво представлява новият коронавирус?

CoV е нов щам на коронавирус. Заболяването, което за пръв път беше идентифицирано в Ухан, Китай, беше наречено коронавирус 2019 (COVID-19). COVID-19 е нов вирус, свързан със същото семейство вируси като Тежкия остър респираторен синдром (ТОРС) и някои видове настинки.

Как се разпространява COVID-19?

Вирусът се предава чрез пряк контакт със заразен човек при кашляне и кихане и чрез докосване до заразени повърхности. COVID-19 може да оцелее върху повърхности в продължение на няколко часа, но обикновените дезинфектанти могат да го убият.

Какви са симптомите на коронавируса?

Симптомите включват **висока температура, кашлица и недостиг на въздух**. При по-тежките случаи инфекцията може да причини пневмония или затруднения в дишането. По-рядко заболяването може да има фатален изход.

Симптомите са подобни на тези при грип или обикновена настинка, които са доста по-често срещани от COVID-19. Ето защо са необходими изследвания, за да се потвърди, че някой е

заразен с COVID-19. Важно е да се запомни, че ключовите превантивни мерки са същите – често миене на ръцете и респираторна хигиена – при кашлица или кихане закривайте лицето си със сгънат лакът или с хартиена кърпичка, след което я изхвърлете в затворен кош за боклук.

Как да избегнем риска от инфекция?

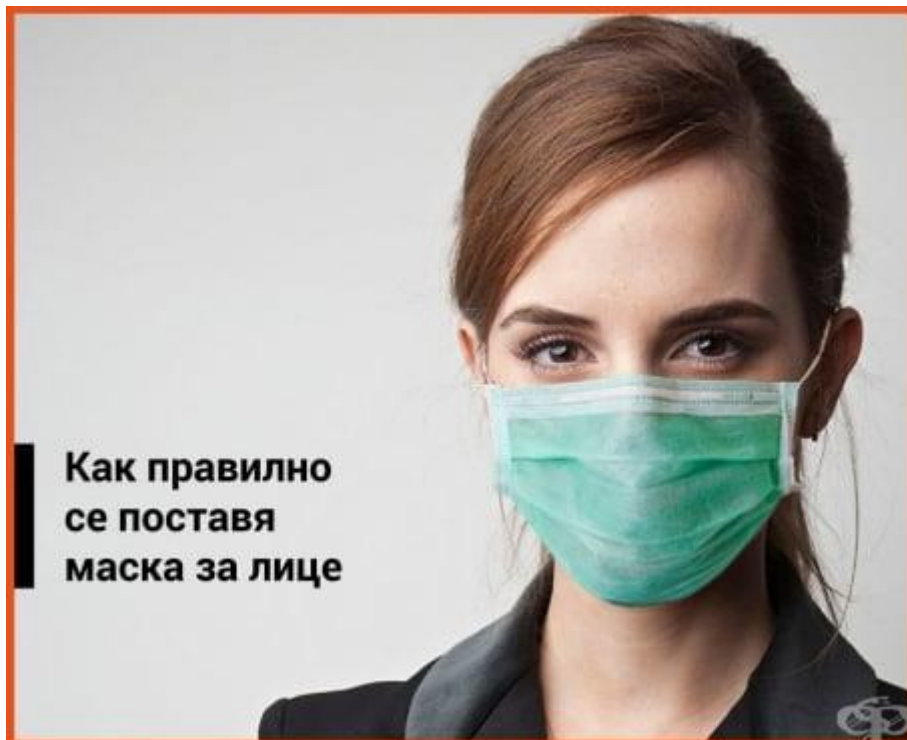
Ето 2 предпазни мерки, които вие и вашето семейство може да предприемете, за да избегнете заразяване:

1. Мийте ръцете си често, като използвате сапун и вода или гел за ръце на алкохолна основа
2. Избягвайте близък контакт с хора, които имат симптоми на настинка и грип

Трябва ли да нося медицинска маска?

Използването на медицинска маска се препоръчва, ако имате респираторни симптоми (кашлица или кихане), за да предпазите околните. Ако нямате симптоми, няма нужда да носите маска.

Ако се носи маска, тя трябва да се постави правилно, за да се гарантира нейната ефективност и за да се избегне рискът от предаване на вируса.



**Как правилно
се поставя
маска за лице**

Само носенето на маска не е достатъчно за спирането на инфекцията. То трябва да се съчетава с често миене на ръцете, покриване на лицето при кихане и кашляне и избягване на близък контакт с всеки, който има симптоми на настинка или грип (кашляне, кихане, висока температура).

Отидете на лекар, ако имате висока температура, кашляте или изпитвате затруднения в дишането

Засяга ли COVID-19 децата?

Вирусът е нов и все още не знаем достатъчно по какъв начин засяга децата или бременните жени. Знаем, че е възможно хора от всички възрасти да се заразят с вируса, но досега има относително малко случаи на COVID-19 сред деца. Вирусът може да доведе до фатален изход в редки случаи, досега основно сред възрастни хора с налични здравословни проблеми.

Какво да направя, ако детето ми има симптоми на COVID-19?

Потърсете медицинска грижа, но помнете, че в момента в Северното полукълбо е сезонът на грипа, а симптомите на COVID-19, като кашлица или висока температура, могат да са много сходни на тези на грипа или настинката, които са далеч по-често срещани.

Продължавайте да **спазвате добра хигиена с редовно миене на ръцете** и се уверете, че следвате имунизационния календар на детето, за да бъде предпазено от други вируси и бактерии, които причиняват заболявания.

Както и при останалите респираторни инфекции като грипа, потърсете лекар навреме, ако вие или вашето дете има симптоми, и избягвайте публични места (офиси, училища, обществен транспорт), за да предотвратите разпространението сред други хора.

Какво да направя, ако член на семейството има симптоми?

Трябва да потърсите навременна медицинска помощ, ако вие или вашето дете има висока температура, кашлица или затруднено дишане. Добре е да се обадите предварително на вашия лекар, ако сте пътували в район, където има случаи на COVID-19, или ако сте били в близък контакт с някой, който е пътувал до такъв район и има респираторни симптоми.

Да спра ли детето си от училище?

Ако детето ви проявява симптоми, потърсете медицинска помощ и следвайте указанията на лекаря. Както и при останалите респираторни инфекции като грип, оставете детето да почива у дома за времето на възстановяване, и избягвайте ходене на публични места, за да избегнете разпространението сред други хора.

Ако детето ви няма симптоми, като например висока температура или кашлица, и ако не е издадено публично предупреждение или препоръка от властите, която засяга училището на детето, най-добре е то да остане в клас.

Вместо да спирате детето от училище, го научете да спазва добрите хигиенни практики в училище, а и навсякъде другаде, като **често миене на ръцете, покриване при кашляне и кихане със сгънат лакът или кърпичка, която след това се изхвърля; както и да не докосва очите, устата или носа си, ако не е измило добре ръцете си.**

Какъв е най-добрият начин за миене на ръцете?

Нанесете достатъчно сапун върху мокри ръце и търкайте по цялата повърхност, включително между пръстите и под ноктите, най-малко в продължение на 20 секунди. Изплакнете добре с течаща вода и подсушете ръцете с чиста кърпа от плат или кърпа за еднократна употреба.

Мийте ръцете си често, особено преди хранене, след като сте издухали носа си или сте кашляли и кихали, както и след като сте използвали тоалетната.