

## Porady zdrowotne dla rodziców

### dotyczące czynników ryzyka COVID-19 u dziecka i jego rodziców

W związku z dynamicznym rozprzestrzenianiem się wirusa COVID-19 oraz zjawiskiem pandemii, a także w zgodzie z komunikatami i zaleceniami właściwych instytucji MEN, MZ, KIF, GIS – najważniejsze jest bezpieczeństwo naszych podopiecznych oraz terapeutów oraz jak najszybsze powstrzymanie rozprzestrzeniania się wirusa SARS-Cov-2.

Można znacznie zmniejszyć ryzyko zakażenia oraz rozprzestrzeniania się wirusa poprzez zachowanie surowych zasad bezpieczeństwa sanitarno-epidemicznego, który polega na izolacji chorego, ale przed wszystkim zachowaniu higieny.

Warto powiedzieć dziecku, czym jest koronawirus. Opisać prostymi słowami, że jest to choroba przenoszona drogą kropelkową, objawiająca się osłabieniem, gorączką, kaszlem oraz bólem mięśni. Zaznaczyć, że jeśli będzie się przestrzegać środków ostrożności minimalizuje się ryzyko zarażenia.

Do zakażenia potocznie uznawanego za przeziębienie, również przypadku zakażenia koronawirusem dochodzi drogą kropelkową oraz przez styczność z wydzieliną z nosa i gardła osoby chorej, a także przez zakażone przedmioty. Wiadomo, że przeziębieniem najczęściej (70%) zarażamy się podczas kontaktu twarzą z twarzą, a tylko 5% zaraża się na odległość. U co czwartego przeziębionego do zachorowania doszło przez rękę.

Jeśli przeziębiona jest osoba dorosła - trzeba ją izolować od dziecka. Przeziębione rodzeństwo, albo ojciec lub matka nie powinni przebywać w jednym pokoju z maluchem. Wskazane jest izolowanie chorych przez cały czas choroby i jeszcze 3 dni po ustąpieniu objawów, czyli gorączki, kataru i męczącego kaszlu.

Jeśli jest przeziębiona matka karmiąca, również powinna przebywać w innym pokoju, niż dziecko, i przychodzić tylko na karmienie, w maseczce na twarzy (należy zakładać świeżą maseczkę na każde karmienie). Oczywiście wcześniej musi bardzo dokładnie umyć ręce.

Wszyscy domownicy powinni jak najczęściej myć ręce (żeby np. nie zostawić bakterii na klamkach, włącznikach światła i innych przedmiotach codziennego użytku). Ręce należy myć wodą z mydłem przez co najmniej 30 sekund (zgodnie z instrukcją), następnie wytrzeć do sucha ręcznikiem jednorazowym. Środek odkażający na bazie alkoholu powinno się wcierać w dłoń, aż wyschnie.

To proste i skuteczne zasady. **Jeśli chory nosi w domu maseczkę i przestrzega ścisłej higieny rąk, ryzyko zakażenia domowników spada o 50%.**

Jeżeli chore jest dziecko, trzeba uważać, żeby nie zaraził się od niego nikt z domowników. Kiedy bowiem od dziecka zarażą się rodzice, to choroba dziecka zwykle się wydłuża o czas choroby rodziców. Tym samym ryzyko powikłań rośnie.

## Higiena rąk dla dzieci i rodziców

**Mycie rąk to najtańsza metoda zapobiegania przenoszeniu zarazków**, niemniej bardzo ważna jest regularność tej czynności. Z drugiej strony mydło wysusza skórę dłoni, dlatego powinno się myć ręce tylko w uzasadnionych przypadkach. Generalnie ręce powinno się myć po zakończeniu czynności o podobnym charakterze, np.:

- Gdy zaczynamy i kończymy zabawę,
- Gdy skończymy sprzątać,
- Gdy zaczynamy pracę i po zakończeniu pracy
- Przed i po posiłku,
- Po wyjściu z toalety,
- Po powrocie do domu z podwórka, sklepu, pracy, poradni itp.
- Zawsze gdy ręce są widocznie zabrudzone

**Z kolei dezynfekcja jest ważna w sytuacjach podwyższonego ryzyka zakażenia** – będzie to większości kontakt z innymi dziećmi oraz sprzętem i pomocami dydaktycznymi. Warto również dezynfekować ręce przed zakładaniem rękawiczek jednorazowych.

Pamiętajmy, że dezynfekcja dłoni jest skuteczna, kiedy najpierw umyjemy ręce, wysuszymy je ręcznikiem papierowym i wtedy наносimy preparat dezynfekujący. Następnie czekamy, aż substancja sama wyschnie. Jeżeli nie przymierzamy się do dalszej pracy po dezynfekcji polecamy skorzystać z kremów pielęgnujących.

### Rodzicu,

- ✓ Aby zapewnić dziecku bezpieczny i rzetelny proces terapeutyczny oraz nie narażać na zagrożenie pracowników placówki przyprowadź do Poradni dziecko zdrowe – bez objawów chorobowych.
- ✓ Zaopatrz swoje dziecko, jeśli ukończyło 4 rok życia, w indywidualną osłonę nosa i ust podczas drogi do i z placówki. Nie zabieraj ze sobą zabawek i „Przytulank” dziecka do poradni.
- ✓ Nie przychodź do Poradni z dzieckiem, jeżeli w domu przebywa ktoś na kwarantannie lub w izolacji. Wówczas wszyscy musicie pozostać w domu oraz stosować się do zaleceń służb sanitarnych i lekarza.
- ✓ Porozmawiaj z dzieckiem o tym że podczas wizyty w Poradni będą zachowane pewne ograniczenia i zasady bezpieczeństwa i że być może będzie pracowało inaczej niż zwykle.
- ✓ Przypominaj dziecku o podstawowych zasadach higieny. Podkreśl, że powinno ono unikać dotykania oczu, nosa i ust i nie podawać ręki na powitanie. Zwróć uwagę na odpowiedni sposób zasłaniania twarzy podczas kichania czy kasłania.
- ✓ Pamiętaj, że Ty także powinieneś stosować zasady bezpieczeństwa, bo dziecko uczy się przez obserwację dobrego przykładu. Na terenie Poradni rodzice/opiekunowie przebywają w maseczkach ochronnych.

## Instrukcja mycia rąk



Zwilż dłonie wodą.



Weź trochę mydła.



Namydlaj ręce tak długo jak trwa jedna zwrotka „Wlazł kotek na płotek”.



Upewnij się, że Twoje ręce są dokładnie namydlone między palcami i z wierzchu dłoni.



Splucz mydło ciepłą wodą.



Wytrzyj dokładnie ręce i każdy palec.