

## Епідсезон ГРВІ, грипу та COVID-19.

За перших ознак захворювання необхідно звернутися до сімейного лікаря, не вдаватися до самолікування, а під час хвороби подбати про безпеку рідних та колег (залишатися вдома, використовувати індивідуальний посуд).

Носити маску рекомендовано і потрібно людям, які мають ознаки захворювання: особливо, якщо вони перебувають у місцях масового скупчення людей, у транспорті чи лікарні, у бомбосховищі чи в укритті з недостатньою вентиляцією повітря. В такому випадку маска — обов'язкова для людини, яка занедужала, це дозволяє зменшити ризик зараження інших (здорових осіб) від хворого. Якщо людина відчуває ознаки застуди, краще залишатися вдома та зв'язатися з сімейним лікарем дистанційно.

Коли діти перебувають близько один до одного, існує підвищений ризик того, що вони передадуть одна одній респіраторні захворювання, такі як грип чи COVID-19. Ризик особливо високий серед дітей молодшого віку, які можуть ділитися іграшками, які могли бути у них в руках або в роті. Діти також частіше, ніж дорослі, хворіють на респіраторні захворювання та з більшою ймовірністю поширюють його серед інших, в тому числі серед своїх сімей.

Тому зараз, при проведенні занять в онлайн режимі треба нагадувати дітям основні принципи профілактики гострих респіраторних захворювань.

При проведенні батьківських зборів нагадуйте їм наступні рекомендації:

Тримати дітей вдома, якщо вони захворіли (це стосується лише легких форм захворювання, при погіршенні стану обов'язково зверніться до свого сімейного лікаря). 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.

Уникати контакту із особами з проявами респіраторного захворювання, триматися на відстані не менше 1-2 м від хворих людей (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).

Навчати 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.

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. Тому навчіть дітей правильно мити руки.

Навчіть їх, як важливо мити руки, перш ніж торкатися їх очей носа або рота.

Очищуйте поверхні та предмети, до яких часто торкаються, такі як іграшки, столи, дверні ручки, поручні, клавіатури комп'ютера, телефони і іграшки.

Вірусні інфекції передаються не тільки повітряно-крапельним шляхом, а й контактним. Тому використання лише маски буде недостатньо. Найбільш ефективними методами профілактики в період респіраторно-вірусних захворювань й епідемій є комплекс з вакцинації, дотримання правил особистої гігієни (миття рук, обробка рук антисептиками, особливо після контакту з поверхнями, як дверні ручки, поручні в транспорті тощо), правильного харчування, регулярного провітрювання приміщень, уникнення тривалого перебування в місцях скупчення людей, ізоляції вдома у разі появи симптомів застуди.

Головне управління Держпродспоживслужби нагадує, що найефективнішим способом посилення імунітету проти грипу та COVID-19 у світі визнана вакцинація. Щеплення проти грипу рекомендовано робити щосезону.