**Як уберегтися від коронавірусу: поради для батьків**

По всій Україні, відповідно до рішення Кабінету Міністрів триває карантин у навчальних закладах. Але не слід вважати, що це додаткові канікули, адже першочергове завдання таких обмежувальних заходів – запобігти поширенню захворювання на коронавірусну інфекцію шляхом зменшення кількості контактів.

Дуже важливо, щоб батьки також чітко усвідомлювали свою роль у цьому процесі. Отож, пропонуємо перелік з декількох важливих кроків для батьків, які допоможуть їм захистити себе та дітей від зараження респіраторними вірусами:

Тримайте 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 відчути себе краще. Людям з ослабленою імунною системою часто потрібно ще більше часу, щоб відновитися.

Тримайте 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 віруси, 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 торкаєтеся рук інших людей або торкаєтеся поверхонь і предметів, таких як столи і дверні ручки.

Очищуйте поверхні та предмети, до яких часто торкаєтеся.

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 дезинфікуючі засоби. Завжди дотримуйтесь інструкцій з використання дезинфікуючих 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.

Будьте готовими і поінформованими.

• 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 МОЗ України <https://moz.gov.ua/koronavirus-2019-ncov>, офіційний сайт ДУ «Центр громадського здоров’я МОЗ України» – [https://phc.org.ua/](https://phc.org.ua/kontrol-zakhvoryuvan/inshi-infekciyni-zakhvoryuvannya/koronavirusna-infekciya-covid-19)

[Інформація про COVID-19/SARS-CoV-2 на сайті МОЗ України](https://moz.gov.ua/koronavirus-2019-ncov)

[Інформація про COVID-19/SARS-CoV-2 на сайті ВООЗ](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019)

[Інформація про COVID-19/SARS-CoV-2 на сайті ЄЦПКЗ](https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china)

[Telegram-канал про коронавірус в Україні, верифікований МОЗ України](https://t.me/COVID19_Ukraine)

•  читайте та виконуйте рекомендації лікарів про заходи профілактики захворювань

[Відповіді на головні питання щодо COVID-19/SARS-CoV-2](http://covid19.com.ua/)

[Telegram-бот МОЗ України для оперативної відповіді на поширені запитання щодо коронавірусу в Україні](https://t.me/COVID19_Ukraine_Bot)

[Новий коронавірус (відео)](https://www.youtube.com/watch?v=t6Cz0WfHgvY)

[Інфографіка](https://cloud.phc.org.ua/index.php/s/RSZkJHyGGT959KN)

***Чому це важливо?***

Знання запобіжних заходів і способів отримання достовірної інформації допоможе вам скласти план захисту себе, своїх дітей та інших осіб.