

**Догляд за близькими під час епідемії COVID-19.  
Що робити, якщо ви чи ваша дитина захворієте?**

3 квітня 2020 р., 17:00

Коли ваша дитина хворіє, вам доводиться одночасно виконувати роль вихователя, товариша по іграх і доглядальника. Однак новий коронавірус (COVID-19) створює деякі несподівані труднощі. Хоч COVID-19 зазвичай і протікає в дітей у легкій формі, у деяких випадках захворювання може становити серйозну небезпеку для дорослих. Саме тому надзвичайно важливо захистити власне здоров'я. Нижче наведено деякі рекомендації для захисту здоров'я членів сім'ї, а також дії, якщо ви чи ваша дитина захворієте.

**Чи можуть діти захворіти на COVID-19?**

Діти можуть захворіти на COVID-19, але, на щастя, здебільшого в них проявлятимуться лише [другорядні симптоми](#), що нагадують звичайну застуду. Це може бути кашель, нежить, біль у горлі або жар. Блювота та діарея можливі, але трапляються рідше. У деяких дітей симптоми можуть узагалі не проявлятися.

COVID-19 залишається маловивченою хворобою, зокрема ми не знаємо, чи зростають ризики для дітей із хронічними захворюваннями або з особливими медичними потребами. Медики та спеціалісти з охорони здоров'я працюють цілодобово, щоб дослідити проблему якомога глибше.

**Як захистити свою сім'ю від COVID-19?**

Щоб уникнути зараження COVID-19, дуже важливо дотримуватися заходів безпеки. Якщо у вас удома хтось захворів:

- ❖ **Підтримуйте соціальне дистанціювання.** [Соціальне дистанціювання](#) передбачає збільшення відстані між людьми з метою уникнення зараження. Залишайтеся вдома, коли тільки можливо, і відкладіть будь-які дитячі святкування. Рідше виходьте за продуктами, бензином та з інших побутових потреб. Якщо вам потрібно вийти на вулицю, тримайтеся від людей на відстані мінімум 6 футів (1,8 метра). Обов'язково уникайте контакту з хворими людьми. Дотримуватися соціального дистанціювання потрібно буде не завжди, однак наразі це один із найкращих способів зупинити поширення COVID-19.
- ❖ **Мийте руки**, мийте руки, мийте руки. А потім ще раз для надійності. [Миття рук теплою водою з милом протягом 20 секунд](#) знищує COVID-19. Якщо у вас немає можливості відразу помити руки, скористайтеся антисептиком із вмістом спирту мінімум 60 %. Тримайте антисептик поза досяжністю дітей віком до двох років.
- ❖ **Не торкайтесь обличчя**, їжі та предметів загального користування немитими руками.

**Що робити, якщо моя дитина захворіла на COVID-19?**

Дотримуйтеся заходів безпеки, щоб знизити ризик власного зараження, і водночас забезпечувати основні потреби дитини.

**Призначте доглядальника**

- ❖ **Виберіть одного члена сім'ї**, який доглядатиме дитину.
- ❖ Якщо можливо, **інші члени сім'ї мають перебувати на відстані від хворого.**
- ❖ **Не запрошуйте гостей.**
- ❖ **Спостерігайте симптоми в усіх членів сім'ї.** Зверніться до лікаря, якщо в когось з'явився жар, кашель або задишка. Завжди телефонуйте задалегідь, перш ніж вирушати до лікаря або в приймальне відділення.

**У разі потреби зверніться за медичною допомогою**

- ❖ Зателефонуйте педіатру або назначте зустріч через Інтернет. Лікар знає історію хвороби вашої дитини та може визначити потенційні ризики.
- ❖ **Звертайте увагу на симптоми дитини.** Вашій дитині може знадобитися медична допомога, якщо в неї з'являться серйозніші симптоми. Пильнуйте, чи немає таких ознак, як пришвидшене дихання, температура, яку не вдається збити жарознижувальними засобами, або зневоднення (наприклад, рідке сечовипускання). Зателефонуйте 911, якщо в дитини проблеми з диханням, постійний біль чи тиск у грудях, запаморочення або синюваті губи чи обличчя.

- ❖ **Потрібна допомога в пошуку лікаря чи отриманні медичного страхування?** Зателефонуйте в [Community Health Access Program \(CHAP, Громадська програма доступу до медичних послуг\)](#) за номером 1 (800) 756-5437 або на гарячу лінію штату Вашингтон [Help Me Grow Washington Hotline](#) за номером 1 (800) 322-2588.

#### Надавайте медичну допомогу

- ❖ **Підтримуйте водний баланс дитини.** Вона повинна вживати багато рідини.
- ❖ **Можливо, потрібно пом'якшити симптоми за допомогою препаратів, що відпускаються без рецепта.** Порадьтеся з педіатром щодо правильних ліків і дозування.

#### Зберігайте дистанцію

- ❖ Якщо є змога, **використовуйте окрему спальню та ванну кімнату.** Якщо це неможливо, намагайтеся зберігати дистанцію мінімум у 6 футів (1,8 метра) під час сну та спілкування. Це дуже складно, якщо у вас маленькі діти, котрих потрібно пеленати, годувати та вкладати спати. Дійте залежно від ситуації у вас удома.
- ❖ **Переконайтеся, що місця спільного користування добре провітрюються.** Відчиніть вікно або ввімкніть кондиціонер.
- ❖ **Уникайте контакту з домашніми тваринами.** Попросіть дитину не пестити домашніх тварин, не притуляти їх до себе та не давати себе облизувати.

#### Влаштовуйте прибирання та дезінфекцію

- ❖ **Очищайте та дезінфікуйте всі поверхні, до яких часто торкаєтесь упродовж дня.** Очищайте стільниці, дверні ручки, поверхні у ванній кімнаті, столи для пеленання, іграшки та перила колиски. Обов'язково дезінфікуйте будь-які поверхні, на яких можуть бути випорожнення, кров або інші біологічні рідини. Зверніть особливу увагу на спільні ванні кімнати. Якщо хтось у вашій сім'ї хворіє на астму, дотримуйтеся [заходів безпеки](#) під час прибирання, щоб зменшити ризик приступів.
- ❖ **Ретельно періть одяг і білизну.** Надівайте одноразові рукавички, якщо вони у вас є, і намагайтеся менше торкатися брудних речей. Після контакту з ними помийте руки, навіть якщо на вас були рукавички.
- ❖ **Навчіть дітей боротися з інфекцією.** Покажіть їм [веселі способи мити руки](#). Попросіть їх прикривати рот серветкою під час кашлю або чхання, а потім викидати використану серветку в смітник.

#### Дотримуйтеся інших заходів безпеки

- ❖ **Уникайте спільного використання особистих речей.** Переконайтеся, що члени вашої сім'ї не користуються спільними тарілками, склянками, чашками, столовими приборами, рушниками або постільною білизною з іншими людьми чи тваринами в домі. Ретельно мийте речі, які використовувала ваша дитина, перш ніж ними будуть користуватись інші люди.
- ❖ **Якщо це можливо, користуйтеся маскою.** Якщо дитина вже достатньо доросла, попросіть її надівати маску, коли вона поряд з іншими людьми. Якщо це неможливо, вам варто надівати маску, перебуваючи на відстані менше 6 футів (1,8 метра) від дитини. Майте на увазі, що медичне обладнання наразі [в дефіциті](#), тому купуйте лише речі першої необхідності. Якщо у вас немає маски, скористайтеся шарфом або банданою.

#### Я належу до [групи ризику важкого перебігу хвороби](#). Що робити, якщо моя дитина захворіла на COVID-19?

- ❖ **Якщо можливо, попросіть іншого дорослого в сім'ї доглядати дитину.**
- ❖ **Якщо допомоги немає кому, підтримуйте соціальне дистанціювання та проводьте дезінфекцію.** Насамперед пам'ятайте: це тимчасово. Якщо можете, надівайте маску на себе й на дитину. Застосуйте уяву, придумайте способи розважати дитину та проявляти свою любов з безпечної відстані.
- ❖ **Залежно від обставин, розгляньте можливість оселитися деінде.** Якщо інший дорослий у сім'ї може доглядати за вашою хворою дитиною та вам підходить такий варіант, розгляньте можливість пожити вдома в довіреного члена сім'ї або в друга. (Див. рамку з текстом на сторінці 3.)
- ❖ **Якщо ви тісно спілкувалися зі своєю дитиною** за два дні до того, як вона захворіла, або під час її хвороби, дотримуйтеся заходів безпеки на випадок, якщо ви заразилися. Уникайте контактів з людьми протягом 14 днів.

- ❖ **Стежте за станом свого здоров'я** та зателефонуйте лікарю, якщо у вас з'явиться жар, кашель чи задишка.
- ❖ **Ситуація в кожній сім'ї унікальна.** Подумайте, як можна доглядати за дитиною і водночас захистити власне здоров'я.

### Що робити, якщо я захворію на COVID-19?

Якщо ви захворіли на COVID-19, а інші члени вашої сім'ї здорові, дотримуйтеся наведених нижче заходів.

- ❖ **Дотримуйтеся рекомендацій із розділу вище** («Що робити, якщо моя дитина захворіла на COVID-19?») – вони стосуються і дорослих.
- ❖ **Якщо можливо, попросіть іншого дорослого в сім'ї** доглядати дитину.
- ❖ **Якщо дитина має фонові захворювання,** розгляньте можливість залишити її з довіреним членом сім'ї або в друзів, поки ви хворієте.
- ❖ **Стежте за здоров'ям дитини** та зверніться до лікаря, якщо з'являться симптоми.

### Якщо хтось у вашому домі хворий, вам може знадобитися допомога довіреного члена сім'ї або друга.

Переконайтеся, що ваш помічник відповідає певним критеріям:

- ✓ має низький ризик важкого перебігу захворювання (не вибирайте людей старших 60 років, з фоновими захворюваннями або вагітних);
- ✓ не проживає спільно з людьми, які належать до групи високого ризику;
- ✓ зможе самоізолюватися вдома протягом 14 днів, після того як вам допоможе. Помічник має слідкувати за станом власного здоров'я та зателефонувати лікарю, якщо в нього з'являться симптоми.

### Чи можна продовжувати грудне вигодовування, якщо я захворію на COVID-19?

Грудне молоко – найкраще джерело поживних речовин для більшості немовлят. Однак COVID-19 досі залишається маловивченою хворобою. Порадьтеся з лікарем, чи варто вам починати або продовжувати грудне вигодовування, а потім вирішіть, як краще для вашої сім'ї.

Якщо ви годуєте груддю під час хвороби, дотримуйтеся заходів безпеки, щоб уникнути поширення вірусу: мийте руки, перш ніж торкатися дитини, і надівайте маску, якщо вона у вас є. Якщо у вас є можливість користуватися молоковідсмоктувачем, рекомендуємо доручити годування дитини здоровій людині. Обов'язково мийте руки, перш ніж торкатися молоковідсмоктувача або пляшечки, а також завжди мийте прилад після кожного використання.

### Скільки часу триватиме одужання?

Більшість пацієнтів із легкою формою COVID-19 одужують протягом одного-двох тижнів. Хворий зможе знову займатися домашніми справами мінімум через 7 днів після появи симптомів і через 3 дні (72 години) після одужання. Одужання передбачає відсутність жару без застосування жарознижувальних препаратів і відчутне полегшення симптомів.

Кожен, хто тісно контактував із хворим, має **залишатися вдома та уникати контактів з іншими людьми протягом 14 днів**. У цей період потрібно стежити за власним здоров'ям і звернутися до лікаря в разі появи симптомів.

Якщо вам потрібно взяти на роботі вихідний на час хвороби, ви можете скористатися [оплачуваним лікарняним або відгулом за сімейними обставинам \(Paid Family and Medical Leave\)](#).

### Як розповісти дитині про COVID-19?

Захворювання може лякати дітей, особливо коли воно розлучає їх із батьками. Переконайте дітей, що хвороба скоро мине. Вислухайте дитину, заспокойте її та втіште. Ось деякі матеріали, які допоможуть обговорити цю тему:

- ❖ [Showing Up For Our Kids During the Outbreak \(Як пояснити дітям ситуацію під час пандемії\)](#) (Public Health Insider)
- ❖ [How to Talk to Your Kids About Coronavirus \(Як поговорити з дітьми про коронавірус\)](#) (PBS Kids для батьків)
- ❖ [Talking to Children About Coronavirus \(Розмова з дітьми про коронавірус\)](#) (American Academy of Child & Adolescent Psychiatry)

- ❖ [How to Talk to Your Child About Coronavirus Disease 2019, COVID-19 \(Як поговорити з дітьми про коронавірусну хворобу 2019 року, COVID-19\)](#) (UNICEF)
- ❖ [Speaking Up Against Racism Around the New Coronavirus \(Протистояння расизму в ситуації з новим коронавірусом\)](#) (Teaching Tolerance)

#### Додаткові джерела

- ❖ [What to Do If You Are Sick \(Що робити, якщо ви захворіли\)](#) (CDC)
- ❖ [Caring for Someone at Home \(Піклування про хворого вдома\)](#) (CDC)
- ❖ [Preventing COVID-19 Spread in Homes \(Запобігання поширенню COVID-19 у домашніх умовах\)](#) (CDC)
- ❖ [COVID-19](#) (Public Health), включно з перекладеними матеріалами
- ❖ [2019 Novel Coronavirus Outbreak \(Спалах нового коронавірусу в 2019 році\)](#) (DOH)
- ❖ [Make a Plan \(Планування\)](#) (CDC)

Матеріали Центру контролю та профілактики захворювань (CDC) про коронавірус іншими мовами див. на сторінці з друкованими матеріалами CDC ([CDC Print Resources page](#)). В Інтернеті інформація доступна також [іспанською](#), [китайською](#), [в'єтнамською](#) і [корейською](#) мовами.