

Ședință cu părinți

“MĂSURI DE PREVENIRE ȘI CONTROL A INFECȚIEI CU CORONAVIRUS DE TIP NOU (COVID-19) ACASĂ, SOCITATE.”



Ce este un coronavirus?

- ▶ *Coronavirusurile sunt o familie mare de virusuri, ce pot îmbolnăvi atât animalele, cât și oamenii. Coronavirusurile ce afectează oamenii sunt cunoscute pentru faptul că provoacă infecții respiratorii, de la răceli obișnuite la boli mai grave, precum Sindromului Respirator din Orientul Mijlociu (MERS) și Sindromul Acut Respirator Sever (SARS). Cel mai recent coronavirus descoperit provoacă maladia infecțioasă COVID-19.*

Ce este COVID-19?

- ▶ *COVID-19 este o boală infecțioasă cauzată de coronavirusul recent descoperit. Acest virus, precum și boala, au fost necunoscute până la epidemia ce a izbucnit în Wuhan, China, în decembrie 2019.*

▶ Care sunt simptomele COVID-19?

- ▶ *Cele mai des întâlnite simptome ale COVID-19 sunt febra, oboseala și tusea uscată. Unii pacienți pot prezenta dureri, congestie nazală, nas curgător, dureri în gât sau diaree. Aceste simptome sunt de obicei ușoare și încep treptat. Unele persoane se infectează, dar nu dezvoltă niciun simptom și se simt bine. Majoritatea oamenilor (aproximativ 80%) s-au tratat fără un tratament special. Aproximativ 1 din 6 persoane cu COVID-19 devine grav bolnavă și prezintă dificultăți de respirație. Persoanele în vârstă, precum și cele cu probleme medicale, cum ar fi hipertensiunea arterială, probleme cardiace sau diabet, sunt mai susceptibile să dezvolte o evoluție mai gravă a bolii. Persoanele cu febră, tuse și dificultăți de respirație trebuie să solicite ajutor medical.*

▶ Arată-le cum să se protejeze

- ▶ Una dintre cele mai bune metode de a proteja copiii împotriva coronavirusului și a altor boli este de a încuraja spălatul pe mâini.
- ▶ Poți, de asemenea, să le arăți copiilor cum să-și acopere nasul și gura cu cotul atunci când tușesc sau strănută. Explică-le că este bine să nu se apropie prea mult de persoanele care prezintă aceste simptome și cere-le să vă spună dacă au febră, tuse sau respirația grea.

Cum mă pot proteja?

Te poți proteja astfel: Spală-te pe mâini cu săpun, înainte și după masă, după ce ai folosit toaleta și după ce ai folosit obiecte de uz comun pe care le poate atinge multă lume (clanța ușii, bara de susținere din autobuz). Evită contactul apropiat cu oricine prezintă simptome de răceală sau infecție respiratorie.

▪ Cît timp trăiește virusul?

Viabilitatea virusului depinde de mai mulți factori:

- expunerea la razele solare;
- oscilațiile de temperatură și umiditate;
- expunerea la substanțe dezinfectante;
- tipul suprafeței contaminate.

Pe suprafețe poroase – carton, hârtie virusul este viabil 24 ore.

Pe suprafețe dure, lucioase: sticlă, plastic, oțel, mânerul ușilor, echipamente de producere, butoane, telefoane mobile - coronavirusul supraviețuiește până la 72 ore. De aceea este important ca toate aceste suprafețe să fie prelucrate.

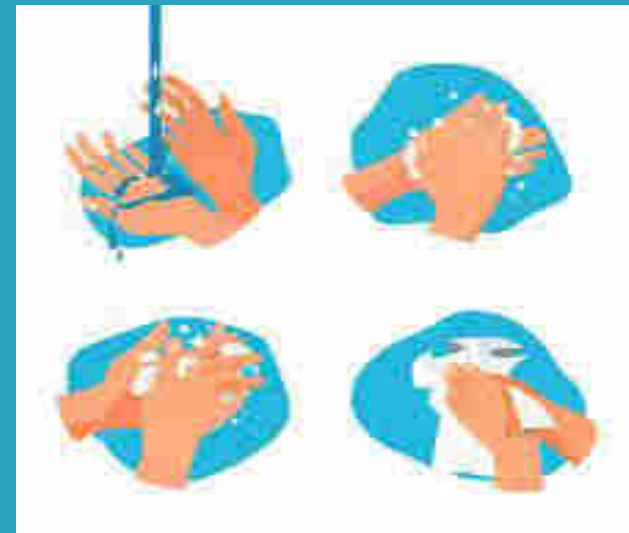


*Reguli de bază
pentru evitarea
infectării cu COVID-
19*



Cum trebuie să se spele pe mâini copii?

- ▶ *Primul pas este să îi explici celui mic ce sunt germeii, de ce sunt răi, cum poate intra în contact cu ei și, cel mai important, cum îi omoară spălarea pe mâini. Apoi urmează practic procesul de spălare a mâinilor.*
- ▶ *Cei mici au tendința de a se grăbi, își vor băga mâna trei secunde sub apă și vor zice că au terminat. Poți folosi o metodă creativă, ca să te asiguri că se spală corect pe mâini: învață-l să fredoneze un cântecel timp de aproximativ 15 secunde cât se spală, poate primele versuri din coloana sonoră a desenului preferat.*
- ▶ *Nu uita să îl supraveghezi la început, ca să vezi dacă se spală corect și folosește săpun, apoi să îl verifici periodic; după ce îi va intra în rutina zilnică, va fi un obicei pe care îl va menține tot restul vieții.*



Igiena corectă a mâinilor.

Spălați-vă regulat și bine mâinile cu săpun și apă, cel puțin 20 secunde sau utilizați soluție dezinfectantă pe bază de alcool, cu o concentrație de minim 63% de alcool.



Când trebuie să se spele pe mînuțele copii?

Pentru că micuții se iau des cu joaca și pot uita, trebuie să le amintești că e important să se spele pe mâini în următoarele situații:

după ce merg la baie;

după ce vin de afară, unde au mers cu bicicleta, s-au jucat în nisip etc.;

după ce au strănutat sau au tușit;

după ce s-au jucat cu animalele de companie;

după ce au interacționat cu o persoană bolnavă;

înainte să mănânce.



La ce mai trebuie să atragă o deosebită atenție membrii familiei ?

- ▶ *Pe lângă spălătul mâinilor, mai există câteva reguli care îi vor ajuta pe cei mici să se protejeze de germeni și să nu îi împrăștie, la rândul lor:*
- ▶ *învață-i să își acopere mereu nasul și gura atunci când strănută sau tușesc;*
- ▶ *asigură-te că au mereu șervețele la ei pentru a nu fi tentați să folosească mâneca atunci când trebuie să se șteargă la gură;*
- ▶ *explică-le că nu trebuie să împartă căni, sticle sau alte tacâmuri, mai ales la școală, pentru că există riscul de a se îmbolnăvi.*



Menține distanța socială de cel puțin 1,5-2 metri între tine și alte persoane, mai ales cele care tușesc, strănută și au febră.

De ce?

Atunci când persoana infectată cu o boală respiratorie, cum ar fi COVID-19, tușește sau strănută, ea proiectează picături mici care conțin virusul. Dacă ești prea aproape, poți inhala virusul.



Dezinfectarea suprafețelor, spațiilor.

Pentru suprafețe se folosesc substanțe dezinfectante recomandate pentru acest scop. Substanțele dezinfectante trebuie să fie folosite în conformitate cu indicațiile de pe etichetă (timp de expunere și modalitatea de utilizare).



Purtați mască. Alegeți să purtați o mască , în cazul în care aveți simptome de infecție respiratorie sau interacționați cu cineva care este infectat. Acest lucru vă va ajuta să rămâneți în siguranță, în timp ce vă aflați în afara casei și aveți tendința să vă atingeți fața.

Practicați igiena respiratorie.
Atunci când strănuțați sau tușiți, asigurați-vă că vă acoperiți gura și nasul cu cotul sau cu un șervețel de hârtie, pe care ulterior îl veți arunca la gunoi.



▪Cum să pui, să folosești, să scoți și să arunci o mască?

Înainte de a atinge masca, spală-te pe mâini cu o soluție de mâini pe bază de alcool sau cu săpun și apă.

Inspectați dacă nu are pe ea picături de lichid sau găuri.

Găsiți partea superioară (unde este banda metalică).

Asigurați-vă că partea corespunzătoare a măștii este orientată spre exterior (partea colorată).

Puneți masca pe față. Prindeți banda metalică sau marginea rigidă a măștii, astfel încât să se modeleze la forma nasului.

Trageți partea inferioară a măștii, astfel încât să vă acopere gura și bărbia.

După utilizare, scoateți masca; îndepărtați buclele elastice din spatele urechilor, păstrând masca departe de față și haine, pentru a evita atingerea suprafețelor potențial contaminate ale măștii.

Aruncați masca în coșul cu capac imediat după utilizare.

10. Efectuați igiena mâinilor după atingerea sau aruncarea măștii – spălați-vă pe mâini cu o soluție de mâini pe bază de alcool sau cu apă și săpun.





SPĂLAȚI-VĂ PE MÂINI CU APĂ ȘI SĂPUN SAU DEZINFECTAȚI-LE CU O SOLUȚIE PE BAZĂ DE ALCOOL.



ACOPERIȚI-VĂ NASUL ȘI GURA CU UN ȘERVEȚEL SAU CU PLIUL COTULUI ATUNCI CÂND TUȘIȚI SAU STRĂNUTAȚI.



EVITAȚI SĂ VĂ ATINGEȚI OCHII, NASUL ȘI GURA.



EVITAȚI PE CÂT POSIBIL LOCURILE AGLOMERATE ȘI RESPECTAȚI DISTANȚA SOCIALĂ DE CEL PUȚIN 1 METRU DE LA ALTE PERSOANE.

DE CE?

Pentru că virusul poate fi ușor distrus cu apă și săpun sau soluție dezinfectantă pe bază de alcool. Măinile murdare prezintă un risc major de transmitere a infecțiilor.

Pentru a împiedica germeii și virusurile să se răspândească în aer și pe suprafețe. Dacă strănutați sau tușiți în mâini, puteți contamina obiectele sau persoanele pe care le atingeți.

Dacă există un virus pe mâini, de exemplu, pentru că ați fost aproape de o persoană bolnavă, vă puteți infecta când vă atingeți ochii, nasul sau gura.

Persoana care strănută sau tușește, răspândește în aer picături mici care conțin virusul – dacă nu se respectă o anumită distanță, persoanele din jur se pot infecta.

URTĂM SAU NU MASCĂ?



- Masca se poartă dacă dvs. tușiți sau strănutați.
- Dacă purtați masca, trebuie să cunoașteți regulile cum să o puneți și cum să o scoateți corect.
- Masca se poartă dacă îngrijiți de o persoană bolnavă cu simptome respiratorii.
- Masca este eficientă doar în combinație cu respectarea regulilor de igienă, spălătul frecvent pe mâini cu apă și săpun sau folosirea dezinfectantului.