***Рекомендації для батьків:***

Ось кілька важливих кроків, щоб захистити себе і інших від зараження респіраторними вірусами:

1. **Тримати 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.

1. **Тримати 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 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.

1. **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.

1. **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.

1. **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 поверхі.
* Ви також можете використовувати спиртовмісні та хлорвмісні дезінфікуючі засоби. Завжди дотримуйтесь інструкцій з використання дезінфікуючих 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.

1. **Бути готовим і поінформованим.**

Будьте в курсі епідемічної ситуації щодо поширення респіраторних захворювань, в т. ч. COVID-19, використовуючи офіційні джерела:

* офіційний сайт ВООЗ <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
* офіційний сайт ДУ «Центр громадського здоров'я МОЗ України» <https://phc.org.ua/>

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



**Перегляд відеороликів про профілактику та захворювання Covid – 19.**

https://www.youtube.com/watch?v=EmMD0qkUFPs

https://www.youtube.com/watch?v=ChKQgpFxWeA