Public Health
Seattle & King County

COVID-19

Уважаемый родитель или опекун,

Вы получаете данный информационный бюллетень:

- ☐ **Потому, что ваш ребенок, возможно, имел контакт с зараженным COVID-19.**
- ☐ **Только в информационных целях.**

Общая информация о COVID-19

Что такое COVID-19?

- COVID-19 - это заболевание, которое вызывается вирусом под названием SARS-CoV2
- Оно легко распространяется через капли и мелкие частицы, которые висят в воздухе.

Кто может заболеть им?

- Любой может заболеть COVID-19, даже если переболел им раньше.
- Некоторые люди относятся к группам повышенного риска заболеть или иметь медицинские осложнения, в том числе:
  - Люди старше 50 лет.
  - Люди с ослабленной иммунной системой.
  - Люди с определенными заболеваниями (такими как астма, диабет и болезни сердца), а также беременные.
  - Люди, не привитые против COVID-19.
- Людям, относящимся к группам повышенного риска (см. выше), следует обратиться к своему поставщику медицинских услуг, как только подозревают заболевание COVID-19.

Каковы симптомы?

- Лихорадка (температура 100,4ºF [38ºC] или выше согласно определению Американской академии педиатрии)
- Кашель
- Одышка или затрудненное дыхание
- Озноб
- Утомление
- Боль в мышцах или ломота в теле
- Головная боль
- Вновь возникшая потеря вкуса или обоняния
- Боль в горле
- Заложенность носа или насморк
- Тошнота или рвота
- Диарея

Как оно распространяется?

- При выдохе (например, при дыхании, разговоре, пении, физических упражнениях, кашле, чихании) люди, зараженные COVID, выделяют в воздух капельки и мелкие частицы, содержащие вирус.

  - Мелкие частицы висят в воздухе и могут оставаться там часами (это называется воздушно-капельным путем).
  - Капли, которые крупнее, обычно не распространяются более чем на 2 метра.
- Вирус распространяется, когда человек вдыхает капли или мелкие частицы. Это чаще всего происходит в тесных закрытых помещениях, где нет хорошего воздухообмена.
- Хотя это встречается реже, COVID-19 также может передаваться при:
  - прикосновении к предмету или поверхности, на которой находится вирус, а затем при прикосновении ко рту, глазам или носу.
  - совместном использовании столовых приборов или чашек с человеком, зараженным COVID-19.
- Человек может распространять COVID-19, даже если у него нет симптомов.

Носите маску, если вы контактировали с человеком, инфицированным COVID-19.

- Экспресс-тесты позволяют людям проверить себя и детей на наличие COVID-19 в домашних условиях. Следуйте инструкциям на упаковке.
- Тестирование также может быть проведено медицинским работником.

Если у вас есть дополнительные вопросы или вы подозреваете, что ваш ребенок заразился COVID-19, обратитесь к своему поставщику медицинских услуг. В этом информационном бюллетене представлена только общая информация.

Что делать, если у моего ребенка COVID-19?

Немедленно сообщите в детское или дошкольное учреждение, если у вашего ребенка COVID-19.

Как лечится?

- Большинство людей с COVID-19 выздоравливают самостоятельно.
- Устраивайте детей комфортно, давайте им возможность отдохнуть, обеспечьте правильное потребление жидкости, чтобы предотвратить обезвоживание, и часто проверяйте их состояние.
- Медицинский работник может назначить лекарства для лечения COVID-19, особенно тем, у кого тяжелые симптомы или есть риск развития медицинских проблем.
- Младенцев 3 месяцев и младше с температурой 100,4ºF (38ºC) или выше нужно показать медицинскому работнику.
- Поговорите с медицинским работником вашего ребенка, если у вас есть какие-либо опасения по поводу симптомов вашего ребенка. **Если у вашего ребенка наблюдаются признаки обезвоживания (более редкие мокрые пеленки или меньше мочи, чем обычно, усталость больше, чем обычно, головокружение, сухой язык или губы, меньше слез), учащенное дыхание, затрудненное дыхание или сильная головная боль, его необходимо немедленно показать врачу.**

Что я могу сделать, чтобы предотвратить распространение COVID-19?

- Сделайте все прививки и ревакцинацию от COVID-19.
- Если у вас появились симптомы, оставайтесь дома и сделайте тест на COVID.

- Носите маску, если вы контактировали с человеком, инфицированным COVID-19.
- Усиливайте поток воздуха в помещении, открывая окна или используя портативные воздухоочистители HEPA.
- Часто мойте руки, особенно после чихания, кашля или вытирания носа.
- Прикрывайте нос и рот при кашле или чихании.
- Не пользуйтесь общими чашками и столовыми приборами с теми, кто болен COVID-19, и не делитесь с ними едой или напитками.

Должен ли я оставить своего ребенка дома и не пускать в детский сад?

Дети, которые контактировали с людьми, инфицированными COVID-19, могут по-прежнему посещать дошкольные учреждения. Однако дети должны оставаться дома при наличии любого из перечисленных ниже симптомов:

- У него лихорадка (температура 100,4ºF [38ºC] или выше) наряду с другими симптомами COVID-19.
- Он чувствует себя недостаточно хорошо для участия в занятиях в классе (например: необычайно устал, раздражен или суетлив, или плачет больше, чем обычно).

Соблюдайте правила ухода за ребенком во время заболевания, изложенные в программе дошкольного учреждения, включая порядок действий при положительном результате теста на COVID-19.

Источник:

American Academy of Pediatrics

- *Managing Infectious Diseases in Child Care and Schools, 6th Edition. Pages 87-88.*

Centers for Diseases Control & Prevention

- *https://www.cdc.gov/respiratory-viruses/prevention/precautions-when-sick.html*

WA Department of Health

- *https://doh.wa.gov/emergencies/covid-19/prevent-spreading-respiratory-viruses*