

## 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 100,4°F [38°C] 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.
- 

## Что делать, если у моего ребенка появились симптомы COVID-19?

**Если у вашего ребенка появились симптомы COVID-19, ему следует остаться дома и пройти тестирование на наличие вируса.**

### Как я могу проверить себя или ребенка на 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.

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

---

## 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 100,4°F (38°C) 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.
  - Избегайте контактов с теми, кто болен COVID-19.
  - Если вы имели контакт с возможно зараженным COVID-19, носите качественную, хорошо прилегающую маску в течение 10 дней.
  - Надевайте маску, если вы находитесь в помещении с многими людьми.
  - 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?**

**Если ваш ребенок только имел КОНТАКТ с зараженным COVID-19, ему не нужно оставаться дома.**

- Дети и персонал, которые имели контакт с зараженным COVID-19, должны:
  - Наблюдать за симптомами в течение как минимум 10 дней.
  - В течение 10 дней после последнего контакта носить хорошо прилегающую маску (если это соответствует возрасту).
  - Пройти тестирование через 3-5 дней после последнего контакта.

**Если ваш ребенок болен COVID-19, ему следует остаться дома, особенно при одном из следующих обстоятельств:**

- У него лихорадка (температура 100,4°F [38°C] 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).

**Пожалуйста, следуйте санитарным правилам детского сада вашего ребенка.**

---

#### **Источник:**

Centers for Diseases Control & Prevention

- COVID-19 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/about-covid-19.html>

WA Department of Health

- *Guidance to Prevent and Respond to COVID-19 in K-12 Schools and Child Cares, last updated 12/5/2022*

Child Care Health Program – Public Health Seattle & King County

- <https://kingcounty.gov/depts/health/child-teen-health/child-care-health/disease-prevention.aspx>  
*Disease Prevention Website*