

COVID-19

Шановний батько або опікун,

Ви отримуйте цю інформаційну довідку:

- Тому що ваша дитина, можливо, була у контакті з COVID-19.
- Виключно в інформаційних цілях.

Загальна інформація про COVID-19

Що таке COVID-19?

- COVID-19 - це хвороба, яка викликана вірусом SARS-CoV2.
- Він може легко поширюватися за допомогою крапель і дрібних частинок, які висять у повітрі.

Хто може їм заразитися?

- Будь-хто може захворіти на COVID-19, навіть якщо він був хворий на нього раніше.
- Деякі групи піддаються більш високому ризику захворіти серйозно або розвинути медичні проблеми Ці групи включають:
 - Людей старше 50 років.
 - Людей з ослабленою імунною системою.
 - Людей з деякими станами здоров'я (такими як астма, діабет, серцеві захворювання та вагітність).
 - Людей, які не щеплені від COVID-19.
- Людям з груп підвищеного ризику (див. вище) рекомендовано зв'язатися зі своїм медичним працівником, якщо вони вважають, що у них є COVID-19.

Які симптоми COVID-19?

- Підвищена температура (Американська академія педіатрії визначає лихоманку як температуру 100,4°F [38°C] або вище)
- Кашель
- Задишка або утруднене дихання
- Озноб
- Втома
- Біль у м'язах або ломота в тілі
- Головний біль
- Нова втрата смаку або запаху
- Біль у горлі
- Закладеність або нежить
- Нудота або блювота
- Діарея

Як вірус поширюється?

- При видиханні у осіб хворих на COVID (наприклад, при диханні, розмові, співі, фізичних вправах, кашлі, чханні) у повітря виділяються крапельки і дрібні частинки, які містять вірус.

- Дрібніші частинки зависають в повітрі і можуть перебувати там годинами (це називається повітряно-крапельним шляхом зараження).
 - Краплі, які більші, зазвичай не подорожують більше 6 футів.
 - Вірус поширюється, коли людина вдихає крапельки або дрібні частинки. Це, швидше за все, стається в переповнених закритих приміщеннях, які не мають хорошого потоку повітря.
 - Хоча це зустрічається рідше, COVID-19 також може поширюватися через:
 - дотик до предмета або поверхні, на якій є вірус, а потім дотик до рота, очей або носа.
 - спільне використання посуду або чашок з тим, хто хворіє на COVID-19.
 - Людина може поширювати COVID-19, навіть якщо у неї немає симптомів.
-

Що робити, якщо у моєї дитини з'являться симптоми COVID-19?

Якщо у вашої дитини є симптоми COVID-19, вона повинна залишатися вдома і пройти тестування на вірус.

Як пройти тест на COVID-19?

- *Швидкі самотести дозволяють людям перевіритися на COVID-19 вдома. Дотримуйтеся інструкцій на упаковці.*
- *Тестування також може проводити медичний працівник.*

Цей інформаційний бюлетень надає лише загальну інформацію. Якщо у вас є додаткові запитання або ви стурбовані тим, що у вашої дитини може бути COVID-19, зверніться до свого медичного працівника.

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

Негайно повідомте свого постачальника послуг з догляду за дітьми або дошкільний заклад, якщо у вашої дитини COVID-19.

Як лікується COVID-19?

- *Більшість людей з COVID-19 одужують самостійно.*
- *Тримайте дітей у комфорті, дозволяйте їм відпочивати, забезпечте належне споживання рідини, щоб запобігти зневодненню, і часто перевіряйте їх стан.*
- *Медичний працівник може призначити ліки для лікування COVID-19, особливо для людей, які мають важкі симптоми або піддаються ризику розвитку медичних проблем.*
- *Немовлята віком 3 місяці або молодше з лихоманкою 100,4°F (38°C) або вище повинні спостерігатися у свого медичного працівника.*
- *Поговоріть з медичним працівником вашої дитини, якщо у вас є якісь занепокоєння щодо симптомів вашої дитини. Якщо ваша дитина демонструє ознаки зневоднення (менше вологих підгузків або менше сечі, ніж зазвичай, більше втомлена, ніж зазвичай, запаморочення, сухість язика або губ, менше сліз), дихає швидко, має проблеми з диханням або має сильний головний біль, її повинен негайно побачити медичний працівник.*

Як я можу допомогти запобігти поширенню COVID-19?

- Зробіть усі рекомендовані дози щеплення проти COVID-19 (включаючи бустери).
 - Залишайтеся вдома і пройдіть тестування, якщо у вас є симптоми.
 - Уникайте контактів із хворими на COVID-19.
 - Якщо ви зазнали контакту з COVID-19, носіть якісну добре облягаючу маску протягом 10 днів.
 - Носіть маску, якщо ви перебуваєте в людному приміщенні.
 - Збільште потік повітря в приміщенні, відкриваючи вікна або використовуючи портативні очищувачі повітря HEPA.
 - *Часто мийте руки, особливо після чхання, кашлю або витирання носа.*
 - *Прикривайте ніс і рот при кашлі або чханні.*
 - *Уникайте спільного використання чашок, посуду, їжі та напоїв з хворими на COVID-19.*
-

Чи потрібно моїй дитині залишатися вдома з закладу догляду за дітьми?

Якщо ваша дитина була у КОНТАКТІ з COVID-19, їй не потрібно залишатися вдома.

- Дітям та персоналу, які були у контакті з COVID-19, рекомендується:
 - Спостерігати за симптомами не менше 10 днів.
 - Носити добре підігану маску (якщо це рекомендовано для їх віку) протягом 10 днів після їх останнього контакту.
 - Пройти тестування через 3-5 днів після останнього контакту.

Якщо у вашої дитини COVID-19, вона повинна залишатися вдома, особливо якщо присутнє одне з наступного:

- Лихоманка (температура 100.4°F [38°C] або вище) разом з іншими симптомами COVID-19.
- Вони відчують себе недостатньо добре, щоб брати участь у заняттях в класі (наприклад: незвично втомлені; примхливі або метушливі; або плачуть більше, ніж зазвичай).

Будь ласка, дотримуйтесь політики вашої програми догляду за дітьми.

Література:

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