

**Карантин — це не канікули.** Учні та їхні батьки повинні намагатися правильно організувати робочий день, аби повернення з карантину до школи відбувалося максимально комфортно.

Слід дотримуватися режиму дня дитини: прокидатися і лягати спати бажано в один і той самий час, як зазвичай. А ще слід скласти хоча б умовний розклад дня.

Робіть фізичні вправи, гуляйте на свіжому повітрі, раціонально харчуйтеся!

Батьки повинні обмежувати час знаходження дитини в інтернеті та цікавитися, що там діти дивляться. Батькам необхідно якомога більше спілкування з дітьми, тому що брак спілкування з друзями викликає у дитини тривогу і засмучує її.

Батьки, нагадайте дітям: не потрібно спілкуватися в інтернеті з незнайомими людьми — це небезпечно. Вони можуть бути не тими, за кого себе видають.

Хвилювання у період карантину — це нормально. Якщо тривожні думки займають увесь час — не дратуйтеся, займіться чимось, що вас відволікає: спортом, читанням, роботою по дому тощо.

Хай вірш, який я знайшла на просторах інтернету стане вашим девізом у цей складний час:

“Время беречься и время беречь  
Меньше ненужных покупок и встреч  
Время касаться друг друга душой,  
Верить, что кончиться все хорошо.  
Время не делать того, что привык,  
Чтобы родные остались в живых.  
Время понять, что и в смутные дни  
Можно и нужно остаться людьми”.

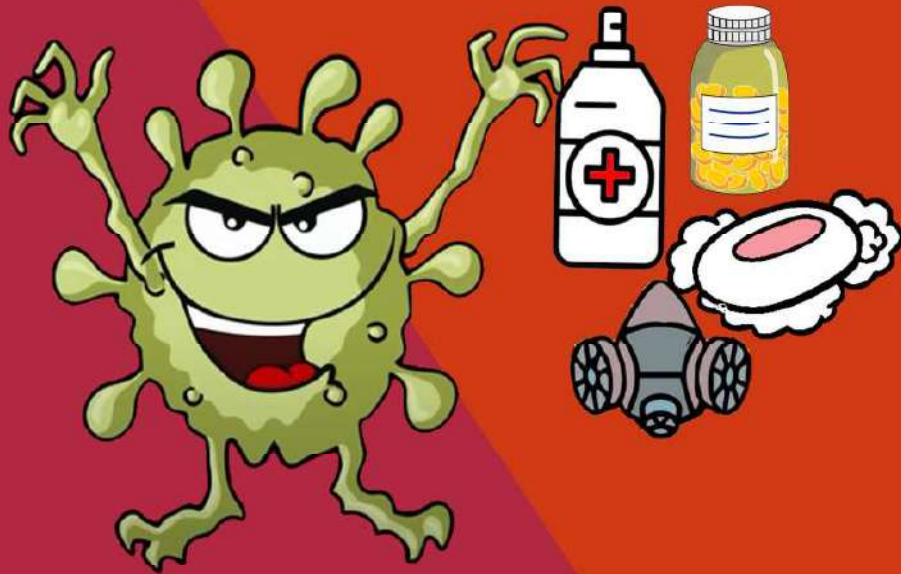
Інформаційний лист кабінету “Клініка дружня до молоді”  
консультативно-діагностичної поліклініки (для дорослих та  
дітей) КНП ОМР “Охтирська ЦРЛ”

## Учням, їхнім батькам і вчителям дещо про коронавірус SARS-COV-2 і як з ним жити...



2021

# ЩО ТРЕБА ЗНАТИ



# ПРО КОРОНОВІРУС

Щоб маски захищали від інфекції, треба навчитися правильно їх використовувати:

- а) не торкатися зовнішньої сторони маски під час її носіння;
- б) знімати маску за резинки, не торкаючись її передньої частини та шкіри обличчя;
- в) не використовувати одноразові маски повторно;
- г) після зняття або дотику до використаної маски, слід помити руки з милом або обробити їх спиртовим антисептиком;
- д) одягати маску потрібно так, аби вона щільно прилягала до обличчя, закриваючи рот та ніс;
- е) зберігати маску треба в чистому пластиковому пакеті, який призначений лише для цього;
- ж) не варто одягати пошкоджену, брудну чи вологу маску, носити таку, яка не прилягає щільно до обличчя, користуватися чужою маскою.

Маска працює, якщо її носити правильно.

## ЩО РОБИТИ З ВИКОРИСТАНИМИ МАСКАМИ ТА РУКАВИЧКАМИ?

**Зібрати використані засоби індивідуального захисту (маски, рукавички тощо) в окремий 2-3 шаровий поліетиленовий пакет. Провести їх дезінфекцію одним із дозволених в Україні дезінфікуючим засобом.**

**Продезінфіковані маски та захисні рукавички, які утворилися після вживання населенням, зібрати і упакувати в поліетиленовий пакет та ретельно зав'язати.**

**Зав'язані пакети викинути у контейнери для побутового сміття на спеціальних контейнерних майданчиках для утилізації твердих побутових відходів.**

**Вимити або продезінфікувати руки**

2-3 пакети один всередині іншого

Зав'язки

Герметичне закриття

Одноразові рукавички

У 2021-2022 навчальному році освітній процес у закладах загальної середньої освіти організовується з неухильним дотриманням протиепідемічних заходів.

Так, учні повинні кожного ранку перед приходом до школи вимірювати температуру. У випадку підвищеної чи наявних респіраторних симптомів як-то: нежить, кашель, біль в горлі, залишатися вдома.

Шановні батьки, на сьогодні вам вхід у приміщення закладу освіти заборонений, і ви повинні піклуватися щоб у ваших дітей були засоби індивідуального захисту (маски або респіратори).

Хочеться нагадати учням: використані маски та рукавички потрібно викидати у спеціальні контейнери з надписом “Використані маски та рукавички”, що знаходяться у школі. Під час перерви провітрюйте класи, старайтеся якомога менше виходити в коридор і спілкуватися з учнями інших класів! У заклади освіти входити та пересуватися по ним потрібно у масці, під час занять її можна не використовувати. Учні 1-4 класів можуть ходити по школі без маски.

Все живе співіснує із вірусами. Протягом еволюції вони пристосувалися заражати своїх хазяїнів, а ті, у свою чергу, якимось чином пристосувалися до “своїх” вірусів та навчилися жити з ними. Розвиток цивілізації, міграція населення, зміни клімату призвели до того, що багато хвороб, котрі вражали людей, що жили на визначеній території, почали розповсюджуватися на цілі континенти.

У людини на шкірі, слизових оболонках і навіть у крові мешкає велика кількість вірусів, бактерій, грибів. Деякі з них отримуємо під час народження від матері, інші заселяють нас упродовж життя.

Більша кількість наших “квартирантів” умовно патогенна, але коли у нас погіршується здоров’я, можуть викликати хвороби. Без декого людина не може існувати: вони виконують багато функцій для нашого життєзабезпечення: допомагають перетравлювати їжу, синтезують вітаміни і деякі необхідні речовини тощо.

Є і дуже небезпечні організми. Це збудники небезпечних хвороб. Люди, котрі вже перехворіли ними, зазвичай, мають опірність до них.

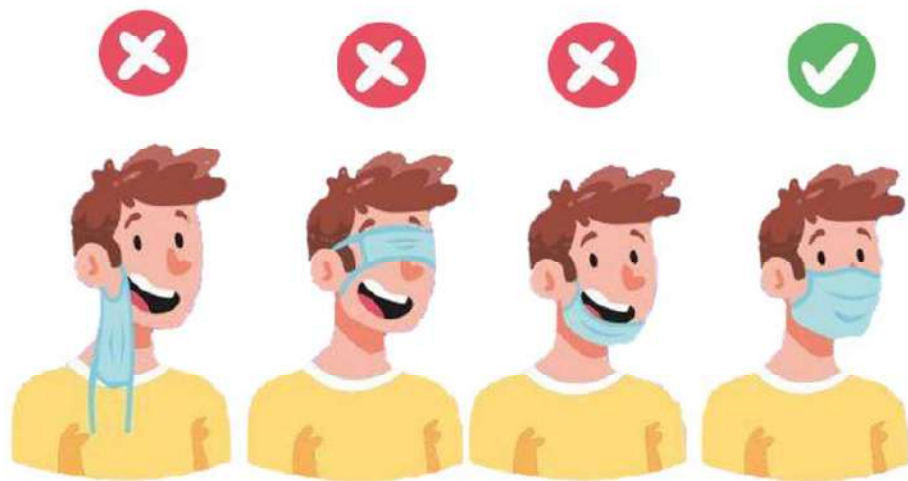
Популяції людей, котрі протягом довгого часу знаходилися у контакті з цими збудниками, стають нечутливими до них.

Більшість же винуватців небезпечних хвороб — це нові збудники, котрі нещодавно потрапили до людини. Їх реальні хазяїни — дикі тварини, з якими людина нечасто зустрічалася.

Людство знищувало ліси, змінювало своєю діяльністю клімат. От і збільшилась вірогідність зустрічі з деякими мікроорганізмами. Найближчий родич нашого коронавірусу SARS–COV-2 мешкає на кажанах.

Віруси, бактерії для свого існування змушені пристосовуватися. На земній кулі кожні 3-4 місяці реєструють виникнення нових збудників хвороб людини чи повернення вже знайомого збудника з новими якостями. Так, за останні 20 років людство зіткнулося з шістьма найбільш небезпечними збудниками хвороб: SARS, MERS, Еболу, пташиного грипу, свинячого грипу та COVID-19. Нові збудники хвороб будуть з’являтися частково у зв’язку з більш тісним контактом з дикими тваринами, частково — внаслідок випадкових комбінацій нових мутацій вже відомих вірусів. Зараз людство потерпає від коронавірусу з Китаю SARS-COV-2.

## НОСИ МАСКУ ПРАВИЛЬНО



Що значить назва COVID-19? COV - скорочення від Corona-Virus - так називають родину вірусів, які зовнішньо нагадують сонячну корону через відростки на поверхні у формі шипів.

**COVID-19 — це захворювання (Д - скорочення від англійського слова disease - хвороба), спричинене вірусом.**

Віруси це неклітинні інфекційні агенти. Вони складаються з нуклеїнових кислот (ДНК або РНК) і білкової оболонки. Віруси можуть відтворюватися лише всередині живих клітин.

Міграція людей, перевезення товарів сприяють швидкому охопленню новою хворобою материків та континентів. Увесь час, відколи з'явилася людина, і доки буде існувати, будуть з'являтися нові і нові збудники, а значить, і хвороби, котрі здатні уражати усі версти населення.

**Епідемія** — медичний термін, що характеризує раптове перевищення сталої захворюваності для певної хвороби. **Пандемія** — сильна епідемія, що поширилась на території кількох країн, континентів. ВООЗ характеризує поняття пандемія, як поширення нового захворювання у всесвітніх масштабах і пов'язує з появою нового збудника, до якого людська популяція не мала імунітету (не вмів протистояти).

На початку пандемії тяжкий перебіг коронавірусної хвороби спостерігався у людей поважного віку, котрі мали купу супутніх захворювань, як-то: цукровий діабет, ожиріння, гіпертонічна хвороба. На сьогодні, як збудник, в Україні переважає “Дельта”-варіант коронавірусу. Він значно небезпечніший для дітей, ніж штамп, що викликав захворювання на початку 2020 року. Діти, молодь, як і люди поважного віку, можуть попадати до лікарень з тяжким перебігом хвороби.

Маємо ще тривожну інформацію: з'явився у світі внаслідок мутації новий штамп вірусу “Омікрон”. За прогнозами, він може поширюватися в рази швидше, ніж штамп “Дельта”.

Коронавірусна хвороба передається повітряно-крапельним шляхом від хворої людини, а також через дотик із забрудненими крапельками слизу (слина, виділення з носа) поверхнями. Коронавіруси можуть жити на предметах до п'яти діб, але заразність їх зменшується вже через 3 години.

Якщо людина щеплена проти якогось збудника, після контакту з ним інфекція не розв'ється. У випадку з коронавірусом людина має менше шансів мати тяжкий перебіг захворювання, якщо все ж таки захворіє. Щеплений, але захворівший виділяє вірус меншу кількість днів, тобто і меншу кількість людей може заразити. При достатньо великому рівні вакцинованих людей, вірус має зникнути або майже зникнути з планети. Цьому є приклади: завдяки вакцинації на всіх континентах людство розпроцалось з чорною віспою, майже не маємо випадків поліомієліту. Наразі більше 26 млн. українців мають щеплення.

Під час щеплення від COVID-19 людині вводять вбитий вірус або його частинку (S-білок - у більшості вакцин від коронавірусу). Організм на введення відносно нешкідливої субстанції буде синтезувати антитіла. Ці ж нейтралізуючі антитіла будуть розпізнавати живий вірус і знешкоджувати його при зустрічі.

**Недостатня кількість щеплених — основний фактор розповсюдження інфекційних захворювань.** У вакцинованих людей приблизно в п'ять разів більше шансів не заразитися, в 10 разів більше шансів уникнути госпіталізації і в 11 разів менше ризик смерті від коронавірусу. **МОЗ України 13 жовтня дало дозвіл на щеплення від коронавірусу дітей.** Ще раніше дозволено вакцинувати дітей від COVID-19 групи ризику. Вакцинувати дітей рекомендують тільки Comirnaty від Pfizer/BioNTec. Ці щеплення проводять за схемою: 2 рази по 0,3 мл. з інтервалом між першою та другою дозами 21-28 днів. Щеплення в Україні дозволені дітям з 12 років з дозволу батьків і в обов'язковій їхній присутності.

Pfizer/BioNTec протипоказаний тільки тим дітям, у котрих були серйозні алергічні реакції на компоненти вакцини, або тим, що перенесли міокардит та перикардит.

На сьогодні від коронавірусу в Україні мають щеплення більше ніж 40 000 дітей у віці від 12 років. До речі, у США вакцинують дітей з 5 років. Щеплення від коронавірусу одержують малюки у Великобританії, ЕС, у багатьох країнах світу.

Варіант “Дельта” небезпечний для дітей, тому їх треба вакцинувати заради їх здоров'я та життя дорослих, котрих діти заражають.

# КОРОНАВІРУС: CoV

## СИМПТОМИ



Лихоминка  
головний біль



Нежить



Кашель



Біль у грудях

## ПРОФІЛАКТИКА



Чисто мийте  
руки з милом



Кашляйте та  
чхайте у тканину  
серветку чи лікоть



Носіть маску,  
якщо у Вас  
застуда чи  
нежить



Ретельно оробляйте  
м'ясо та яйця



Зателефонуйте  
лікаря, якщо Вам  
стало зле

## УНІКАЙТЕ



Унікайте незахищеного  
контакту з свійськими  
чи дикими тваринами



Унікайте торкання своїх  
очей, носа та рота  
немитими руками



Унікайте близького  
контакту з хворими  
людьми

Більшість людей, що хворіють на COVID-19, переносять його, як звичайну ГРВІ. Власне, хвороба і є гострою респіраторною вірусною інфекцією, але вона викликана невідомим раніше збудником. І для деякого він може бути причиною тяжкого запалення легенів. **Кожна свідома людина повинна знати та дотримуватися правил, котрі рятують життя:**

- не підходити ближче, ніж 1,5 метра до людей, котрі мають нежить, підвищену температуру, кашель;
- обов'язково мити руки з милом, коли приходите з вулиці, туалету, громадських місць, перед прийомом їжі, а також мити обличчя.

## Як вберегтися від COVID-19



Тримай  
відстань



Залишайся  
вдома



Мий  
руки



Не їж  
сире м'ясо

Звичайне мило розчинює ліпіди (жири) мембрани вірусу, а значить, інактивує сам вірус. Руки треба мити не абияк, а щонайменше 20 секунд. Саме за цей термін відбувається взаємодія молекул мила з мембраною вірусу. Дія антисептика схожа на дію мила, однак, він не змиває бруд зі шкіри і може бути менш ефективним.

# ПРАВИЛА ОСОБИСТОГО ЗАХИСТУ ДЛЯ ЗАПОБІГАННЯ КОРОНОВІРУСНІЙ ХВОРОБИ



Чисті руки - це дуже важливо! Інфекція зазвичай потрапляє до людини через слизові оболонки рота, носа, очей, якщо їх торкатися забрудненими руками.

Шановні, навчіться дотримуватися правил респіраторної гігієни: прикривайте рот, ніс під час кашлю, чхання одноразовою серветкою. У разі виникнення симптомів респіраторної інфекції, слід залишатися вдома, утримуватися од відвідування місць скупчення людей заради себе та оточуючих.

Щоб якомога менше людей одержувало вірус від заражених, ефективні карантинні обмеження, самоізоляція контактних, носіння масок, респіраторів, тимчасова заборона діяльності установ, де може бути скупчення людей.

Ці вимоги повинен виконувати кожен свідомий громадянин.

В умовах пандемії щеплення від коронавірусу дуже актуальні, оскільки від них залежить збільшення несприйнятливих до хвороб людей.

## Чому я повинен вакцинуватися?



- ✓ Повністю імунізовані люди можуть зменшити ризик заразити невакцинованих SARS-CoV-2.
- ✓ Повністю імунізовані люди перенесуть COVID-19 легко або безсимптомно у разі, якщо захворіють.
- ✓ Повністю вакциновані люди можуть повертатися до активностей, від яких відмовилися через пандемію.

Навіть якщо ви повністю вакциновані, радимо все одно дотримуватися правил гігієни та носити маски.