

Уход за близкими в эпоху COVID-19: что делать, если вы или ваш ребенок заболеете

3 апреля 2020 г., 17:00

Когда ваш ребенок болеет, вам приходится одновременно брать на себя обязанности воспитателя, партнера по играм и сиделки. Однако новый коронавирус (COVID-19) создает неожиданные трудности. Хотя заболевание COVID-19 у детей обычно проходит в легкой форме, оно представляет серьезную опасность для некоторых взрослых. Это означает, что для вас особенно важно беречь собственное здоровье. Ниже приведены советы, как позаботиться о здоровье семьи, а также конкретные меры, которые следует принять, если вы или ваш ребенок заболеете.

Существует ли риск заражения детей вирусом COVID-19?

Дети могут заразиться вирусом COVID-19, но, к счастью, у большинства из них проявляются только [второстепенные симптомы](#), напоминающие обычную простуду. Это может быть кашель, насморк, боль в горле или жар. Рвота и диарея также возможны, но встречаются реже. А у некоторых детей симптомы не проявляются вообще.

Мы все еще многого не знаем о COVID-19, например присутствует ли повышенный риск для детей с фоновыми заболеваниями или особыми медицинскими потребностями. Специалисты в области медицины и общественного здравоохранения работают не покладая рук, чтобы узнать как можно больше.

Как защитить свою семью от вируса COVID-19?

Во избежание заражения вирусом COVID-19 примите перечисленные ниже важные меры. Если кто-то в вашем доме болеет, соблюдайте следующие правила:

- ❖ **Практикуйте социальное дистанцирование.** [Социальное дистанцирование](#) — это увеличение расстояния между людьми во избежание заболевания. Проводите как можно больше времени дома и отложите детские праздники. Реже ходите за продуктами, топливом и по другим хозяйственным нуждам. Если вам все-таки нужно выйти, держитесь на расстоянии не менее 6 футов (1,8 м) от других людей. Избегайте контакта с больными людьми. Социальное дистанцирование — временная мера, но на данный момент это один из лучших способов остановить распространение COVID-19.
- ❖ **Мойте руки, мойте руки, мойте руки.** Делайте это как можно чаще. [Тщательное мытье рук теплой водой с мылом в течение 20 секунд](#) уничтожает COVID-19. Если вы не можете сразу добраться до умывальника, пользуйтесь антисептиком для рук, содержащим не менее 60 % спирта. Храните антисептик в месте, недоступном для детей младше двух лет.
- ❖ **Не прикасайтесь к лицу,** еде и предметам общего пользования немытыми руками.

Что делать, если мой ребенок заразится вирусом COVID-19?

Вы можете принять определенные меры, чтобы свести к минимуму собственный риск заражения, в то же время удовлетворяя основные потребности ребенка.

Назначьте опекуна

- ❖ **Выберите одного члена семьи,** который будет основным опекуном для ребенка.
- ❖ **Остальные члены семьи должны ограничить контакты с ним** по мере возможности.
- ❖ **Не приглашайте гостей без необходимости.**
- ❖ **Следите за симптомами у всех членов семьи.** Если у кого-то появится жар, кашель или одышка, обратитесь к врачу. Всегда звоните перед визитом к врачу и посещением пункта медицинской помощи.

При необходимости обращайтесь за медицинской помощью

- ❖ **Позвоните лечащему врачу вашего ребенка или назначьте консультацию по Интернету.** Лечащий врач знает историю состояния здоровья вашего ребенка и особые факторы риска для него.
- ❖ **Обращайте внимание на симптомы у вашего ребенка.** Если у ребенка появятся признаки более серьезного заболевания, ему может потребоваться медицинская помощь. Обращайте внимание на учащенное дыхание, высокую температуру, которую не удастся сбить жаропонижающими препаратами, и признаки обезвоживания (например, редкое мочеиспускание). Позвоните по номеру 911, если у ребенка возникнут проблемы с дыханием, постоянные боли или давление в груди, помрачение сознания либо посинение губ или лица.
- ❖ **Нужна помощь с поиском врача или получением медицинской страховки?** Позвоните в службу поддержки программы [Community Health Access Program \(CHAP, Программа по обеспечению доступа к общественному здравоохранению\)](#) по номеру 1 (800) 756-5437 или на [Help Me Grow Washington Hotline \(горячая линия Help Me Grow штата Вашингтон\)](#) по номеру 1 (800) 322-2588.

Лечите симптомы

- ❖ **Поддерживайте водный баланс.** Ребенок должен много пить.
- ❖ **Изучите доступные в продаже препараты для облегчения симптомов.** Обсудите с лечащим врачом вашего ребенка подходящие лекарства и их дозировку.

Соблюдайте физическую дистанцию

- ❖ **Пользуйтесь отдельными спальней и ванной комнатой,** если это возможно. Если такой возможности нет, старайтесь оставаться на расстоянии не менее 6 футов (1,8 м) друг от друга во время сна и общения. Это сложно, если у вас есть маленькие дети, ведь им нужно менять подгузники, помогать с кормлением и укладывать их спать. Делайте то, что возможно в вашем доме.
- ❖ **Хорошо проветривайте общие комнаты.** Откройте окно или включите кондиционер.
- ❖ **Избегайте контакта с домашними питомцами.** Попросите ребенка пока не гладить и не обнимать животных, а также не давать им себя лизать.

Проводите уборку и дезинфекцию

- ❖ **Ежедневно чистите и дезинфицируйте все поверхности, к которым часто прикасаются.** Чистите поверхности мебели, дверных ручек, туалетов, столов для смены подгузников, игрушек и перил детских кроватей. Обязательно дезинфицируйте все поверхности, на которые могут попадать кровь, стул и биологические жидкости. Уделяйте особое внимание общим туалетам. Если у кого-то в вашей семье астма, примите [меры предосторожности](#) во время уборки, чтобы снизить риск приступов.
- ❖ **Тщательно стирайте белье.** Надевайте одноразовые перчатки (если они у вас есть) и старайтесь не прикасаться к белью. Мойте руки сразу после стирки, даже если вы надевали перчатки.
- ❖ **Научите своих детей бороться с микробами.** Покажите им [интересные способы мытья рук](#). Попросите их прикрываться салфеткой, когда они чихают и кашляют, а затем выбрасывать салфетки в мусорное ведро.

Примите другие меры предосторожности

- ❖ **Не делитесь личными вещами.** Члены вашей семьи не должны пользоваться теми же тарелками, стаканами, чашками, столовыми приборами, полотенцами и постельным бельем, что и другие люди или домашние животные. Тщательно мойте и сушите предметы, к которым прикасался ребенок, прежде чем давать их другим людям.
- ❖ **По мере возможности используйте маску.** Если ваш ребенок достаточно взрослый, чтобы носить маску, и она у вас есть, попросите его надевать маску, когда поблизости есть другие люди. Если это невозможно, рекомендуем надевать маску, когда вы находитесь на расстоянии менее 6 футов (1,8 м) друг от друга. Помните: учитывая [острую нехватку](#) медицинских принадлежностей на данный момент, покупайте только то, что вам необходимо. Если у вас нет маски, можно использовать шарф или бандану.

Я отношусь к [группе повышенного риска серьезных заболеваний](#). Что делать, если мой ребенок заразится вирусом COVID-19?

- ❖ **По возможности поручите уход за ребенком** другому взрослому члену семьи.
- ❖ **Если вы живете одни, старайтесь соблюдать дистанцию и проводите тщательную дезинфекцию.** Прежде всего, помните: это временно. По мере возможности вам и вашему ребенку следует носить маски. Найдите оригинальные способы развлекать ребенка с безопасного расстояния и показывать ему свою любовь.
- ❖ **Если позволяют обстоятельства, временно поселитесь в другом месте.** Рекомендуем остановиться у надежного родственника или друга, если есть такая возможность и другой взрослый в вашей семье может ухаживать за больным ребенком (см. текстовый блок на стр. 3).
- ❖ **Если вы тесно контактировали с ребенком** в течение двух дней до того, как он заболел, или во время его болезни, соблюдайте меры предосторожности на случай заражения. Избегайте контакта с другими людьми в течение 14 дней.
- ❖ **Следите за своим здоровьем** и позвоните врачу, если у вас появится жар, кашель или одышка.
- ❖ **Положение каждой семьи уникально.** Подумайте, как лучше всего ухаживать за детьми, в то же время оберегая свое здоровье.

А что, если я заражусь вирусом COVID-19?

Если вы заразились вирусом COVID-19, а остальные члены вашей семьи здоровы, примите описанные ниже меры.

- ❖ **Следуйте рекомендациям, приведенным выше** (в разделе «Что делать, если мой ребенок заразится вирусом COVID-19»), — они относятся и ко взрослым.
- ❖ **По возможности поручите уход за ребенком** другому взрослому члену семьи.
- ❖ **Если у вашего ребенка есть фоновое заболевание,** рекомендуем переселить его к надежному родственнику или другу на время вашей болезни.
- ❖ **Следите за состоянием здоровья ребенка** и обратитесь к врачу в случае появления симптомов.

Если кто-то в вашем доме заболел, вам может потребоваться помощь надежного родственника или друга.

Убедитесь, что помощник:

- ✓ не относится к группе риска серьезных заболеваний; не выбирайте людей старше 60 лет, тех, у кого есть фоновые заболевания, а также беременных;
- ✓ не живет с людьми, которые относятся к категориям высокого риска;
- ✓ сможет оставаться дома и не контактировать с другими людьми в течение 14 дней после того, как закончит помогать вам. Помощник должен следить за состоянием своего здоровья и обратиться к врачу в случае появления симптомов.

Можно ли продолжать кормление грудью, если я заражусь вирусом COVID-19?

Грудное молоко — лучший источник питательных веществ для большинства младенцев. Однако о вирусе COVID-19 еще многое неизвестно. Обсудите с врачом, стоит ли вам начинать или продолжать кормление грудью, а затем решите, как будет лучше для вашей семьи.

Если вы кормите грудью во время болезни, примите меры по предотвращению распространения вируса: мойте руки, прежде чем прикоснуться к ребенку, и носите маску, если она у вас есть. Если у вас есть возможность пользоваться молокоотсосом, лучше поручить кормление ребенка здоровому человеку. Обязательно мойте руки, прежде чем прикоснуться к молокоотсосу и бутылке, и мойте все приспособления после каждого использования.

Сколько времени займет выздоровление?

Большинство пациентов с легкой формой COVID-19 выздоравливают в течение одной-двух недель. Заболевший снова сможет заниматься домашними делами, когда пройдет не менее семи дней с момента появления симптомов И 3 дня (72 часа) после выздоровления. Под выздоровлением подразумевается отсутствие жара без применения жаропонижающих препаратов и заметное облегчение симптомов.

Все, кто тесно контактировал с заболевшим, должны **оставаться дома и избегать контактов с другими людьми в течение 14 дней**. В это время им необходимо следить за состоянием своего здоровья и обращаться к врачу в случае появления симптомов.

Если вам нужно сделать перерыв в работе по причине болезни, можно воспользоваться оплачиваемым отпуском по семейным обстоятельствам и состоянию здоровья ([Paid Family and Medical Leave](#)).

Как рассказать ребенку о вирусе COVID-19?

Болезнь может пугать детей, особенно если она разлучает их с родными. Убедите ребенка, что они скоро поправятся. Прислушивайтесь к его опасениям, будьте спокойны и вселите в ребенка уверенность. Вот несколько ресурсов, которые помогут вам обсудить эту тему:

- ❖ [Showing Up For Our Kids During the Outbreak \(Как прояснить ситуацию для детей во время вспышки заболевания\)](#) (Public Health Insider)
- ❖ [How to Talk to Your Kids About Coronavirus \(Как говорить с детьми о коронавирусе\)](#) (PBS Kids для родителей)
- ❖ [Talking to Children About Coronavirus \(Обсуждение коронавируса с детьми\)](#) (American Academy of Child & Adolescent Psychiatry)
- ❖ [How to Talk to Your Child About Coronavirus Disease 2019, COVID-19 \(Как говорить с детьми о коронавирусном заболевании 2019 года, COVID-19\)](#) (ЮНИСЕФ)
- ❖ [Speaking Up Against Racism Around the New Coronavirus \(Откровенно о расизме в связи с новым коронавирусом\)](#) (Teaching Tolerance)

Дополнительные ресурсы

- ❖ [What to Do If You Are Sick \(Что делать, если вы заболели\)](#) (CDC)
- ❖ [Caring for Someone at Home \(Уход за близкими дома\)](#) (CDC)
- ❖ [Preventing COVID-19 Spread in Homes \(Предотвращение распространения COVID-19 в домашних условиях\)](#) (CDC)
- ❖ [COVID-19](#) (Public Health), включая переведенные ресурсы
- ❖ [2019 Novel Coronavirus Outbreak \(Вспышка нового коронавируса в 2019 году\)](#) (ДОН)
- ❖ [Make a Plan \(Составление плана\)](#) (CDC)

Материалы CDC (Центр по контролю и профилактике заболеваний) о коронавирусе на других языках представлены на странице печатных ресурсов CDC ([CDC Print Resources page](#)). В Интернете также доступна информация на [испанском](#), [китайском](#), [вьетнамском](#) и [корейском](#) языках.