



# ODPORÚČANIA PRE RODIČOV

## V SÚVISLOSTI SO ŠÍRENÍM COVID-19

Aby ste deti uchránili pred prenosom infekcie COVID-19, mali by ste ich častejšie upozorňovať na preventívne účinné opatrenia, až sa z nich stanú postupne správne návyky.

### PREVENTÍVNE HYGIENICKO-EPIDEMIOLOGICKÉ OPATRENIA

#### Dodržiavanie správnej techniky hygieny rúk:

- **umývanie rúk 20 až 30 sekúnd s mydlom** pod tečúcou vodou (celé ruky, medzi prstami),
- použitie dezinfekčného gélu s obsahom aspoň 60 % alkoholu.

Zaspievajte si počas umývania rúk jednu slohu piesne, aby ste mali istotu, že ste sa venovali hygiene rúk dostatočne dlho.

- **Dôkladné umývanie rúk v situáciách**
  - pred každým jedlom,
  - po vyfúkaní nosa,
  - po príchode domov zvonku,
  - po použití toalety,
  - po kontakte s domácimi zvieratami.
- Uprednostňovanie **sušenia rúk jednorazovou papierovou utierkou**.
- Vyhybanie sa dotykom tváre špinavými rukami (hlavne oblasť očí, nosa, úst).
- Zakrývanie si úst papierovou vreckovkou pri kašľaní alebo kýchaní. **Naučte deti schovať si nos a ústa do ramena alebo do lakt'ovej jamky** (nezakrývať si ústa a nos dlaňou pri kašľaní či kýchnutí).

### ĎALEJ ODPORÚČAME

- V čase epidémie z hľadiska prevencie **opakovane doma čistíte povrchy predmetov**, s ktorými prichádzajú deti do kontaktu (hračky, nábytok, elektronické zariadenia).
- Nenavštevujte s deťmi miesta s vysokou koncentráciou ľudí (úrady, potraviny).
- **Preferujte telefonické konzultácie zdravotného stavu dieťaťa** pred návštevou zdravotníckeho zariadenia.
- Ak ste vy rodičia chorí s príznakmi infekcie, noste doma na tvári rúško.

- Počas pobytu na verejnom priestranstve **dávajte sebe a deťom rúško**. Spolu si ušite rúško, ktoré sa dieťaťu bude páčiť (naučte sa riekanku: Dve gumičky za ušká, noštek, ústa do rúška).
- Doplnite deťom do stravy **viac ovocia a zeleniny** kvôli vitamínom a imunite.
- Zamerajte sa na aktívne trávenie času. Posilňujte imunitný systém pohybom primeraným veku vášho dieťaťa a pobytom na slnku.
- **Dožičte deťom dostatok spánku**.

### PRÍZNAKY COVID-19



- Ak má dieťa príznaky infekcie COVID-19, telefonicky konzultujte zdravotný stav s jeho všeobecným lekárom pre deti a dospelých.
- Dodržujte nariadenú karanténu v rodine a nezamiľujte cestovateľskú anamnézu.
- Vysvetlite a komunikujte s dieťaťom o aktuálnom dianí primerane jeho veku.
- **Buďte deťom príkladom v zodpovednom správaní a prístupe.**

Spracované podľa odporúčaní:

MUDr. Dana Jurečková, PhD., hlavná lekárka ProCare Svet zdravia pre pediatriu