

## **Як захистити дітей від COVID-19: поради батькам**

Щоб захистити неповнолітніх від COVID-19, в Україні вже дозволили вакцинацію дітей від 12 років. Щеплення можна зробити вакциною Cominarty від Pfizer. Загалом, вже зробили понад 150 тисяч щеплень дітям віком від 12 років.

Окрім вакцинації, батькам варто врахувати кілька простих порад, щоб зменшити ризик інфікування дітей:

- **Навчіть малечу правильно мити руки**

Поясніть дітям, чому важливо та як правильно мити руки. Це треба робити не менше 20 секунд, використовуючи мило. Також важливо приділяти увагу місцям під нігтями, адже там збирається багато бруду. Окрім того, можна вивчити з дитиною пісню чи вірш, який триває 20-30 секунд. Це допоможе дитині орієнтуватись, чи достатньо часу вона мие руки. Розкажіть, що торкатись обличчя немитими руками – небезпечно

- **Розкажіть, як правильно прикривати рот та ніс під час кашлю та чхання**

Під час кашлю та чхання потрібно прикриватись серветкою, після чого викинути її та вимити руки. Поясніть дітям, що таким чином можна запобігти поширенню вірусу. Якщо ж дитина немає серветки, то поясніть, що краще прикриватись під час чхання чи кашлю ліктем.

- **Поясніть, чому захисну маску треба використовувати у всіх громадських місцях**

Розкажіть їм про те, що захисну маску важливо використовувати не лише у школі, а у всіх інших громадських місцях. Покажіть на особистому прикладі, як це правильно робити.

Нагадаємо, що захисна маска має щільно прилягати до шкіри, закриваючи ніс та рот.

Важливо, що в Україні діти з 12 років мають користуватись захисними масками у громадських місцях. Маску треба змінювати кожні дві години та тоді, коли вона стала вологою.

- **Попросіть дитину дотримуватись дистанції у громадських місцях**

Якщо дитина захворіла, залиште її вдома, навіть за наявності так званих “легких” симптомів вірусного захворювання. Уважно слідкуйте за симптомами, проконсультуйтеся із сімейним лікарем. Якщо у родині кілька дітей, намагайтесь тримати хворих і здорових дітей окремо.

Будьте чесними та відкритими з дітьми, коли вони ставлять питання щодо коронавірусної хвороби. У розмовах про COVID-19 варто послуговуватись інформацією з офіційних джерел:

- <https://moz.gov.ua>
- <https://covid19.gov.ua>
- <https://vaccination.covid19.gov.ua>