

ÓVINTÉZKEDÉSEK GYERMEKEK SZÁMÁRA

- COVID-19 vírusfertőzéssel kapcsolatban -



Az eddigi kutatási eredmények gyermekek körében nem számoltak be a betegség súlyos kimenetelének magasabb kockázatáról. Ennek megfelelően a gyermekek részére az általános óvintézkedések betartása javasolt.

KÉZMOSÁS

Segítse gyermeke kézmosási gyakorlatának kialakítását!

A szülők és gondviselők fontos szerepet játszanak abban, hogy gyermekeik elsajátítsák a megfelelő kézmosás technikáját. Ez a fontos szokás élethossziglan megmaradhat, ha a gyermeket már kiskorában megtanítjuk erre.

Tanítsa meg gyermekének a kézmosás 5 lépését:

- 1** benedvesítés
- 2** beszappanozás
- 3** dörzsölés
- 4** öblítés
- 5** szárítás

Tanítsa meg továbbá a fontos alkalmakat, amikor szükséges kezet mosni (pl. étkezés előtt, mosdó használata után, stb.). Ezt akár szórakoztató köntösben is megteheti, pl. kézmosási dal közös kitalálásával vagy egyéb játékos forma alkalmazásával!

Emlékeztesse gyakran!

A kézmosás szokássá válása időt vesz igénybe, ezalatt a gyermeknek szüksége lesz emlékeztetésre, hogy hogyan és mikor mosson kezet. Fektessen különös hangsúlyt a köhögés, tüsszentés és orrfújás utáni kézmosásra!

Mutasson példát Ön is gyermekének!

A gyermekek a körülöttük élő felnőttek mintái alapján tanulnak. Ha az Ön napi rutinjának is részét képezi a kézmosás, az gyermeke számára is jó példát fog jelenteni.

TEGYÜNK KÖZÖSEN AZ EGÉSZSÉGÜNKÉRT!

Bővebb információk: koronavirus.gov.hu

TOVÁBBI ÓVINTÉZKEDÉSEK

Az alábbi általános óvintézkedések betartása javasolt:

- Bátorítsa gyermekét, hogy **zsebkendőbe köhögjön vagy tüsszögjön!** Ha ez nem elérhető, akkor sem a kezébe, hanem ruhájába, hiszen a kézre kerülő kórokozók könnyen terjeszthetők. A zsebkendőket használat után mihamarabb dobja ki!
- Ösztönözze gyermekét arra, hogy lehetőség szerint ne dörzsölje gyakran a szemét, ne piszkálja az orrát, és ne vegyen a szájába mindent!
- Minden **gyermeknek legyenek saját eszközei!** Ne engedje, hogy a gyermekek használják egymás fogkefáját, poharát, evőeszközeit, törülközőjét, cumiját.
- **Szellőztessenek gyakran!**
- **Kerülje az érintkezést olyan beteggel, aki köhög, tüsszög, lázas – legyen bármilyen okból a betegsége (influenza, bakteriális fertőzés, egyéb)!**
- **Javasolt a szabad levegőn tartózkodni.**
- Lehetőség szerint **kerülje a nyilvános helyeken a nagy tapintású felületek érintését** (felvonógombok, ajtófogantyúk, kapaszkodók)! Amennyiben megérintette ezeket, mielőbb mosson kezet!
- Otthonukban **tisztítsák a gyakran megérintett felületeket rutinszerűen** (például: asztalok, ajtókilincsek, villanykapcsolók, fogantyúk, íróasztalok, WC-k, csapok, mosogatók és mobiltelefonok)!
- Betegség esetén a gyermek maradjon otthon, ne küldje közösségbe!
- Tisztítsa és fertőtlenítsen rendszeresen a használati tárgyakat!
- Nagyobb gyermekekkel beszélgessen többet a betegség megelőzésének lehetőségeiről, figyeljen arra, hogy a közösségi médiában milyen tartalmakat olvasnak vagy osztanak meg egymással, a tévhitke és a pánikkeltés megelőzése érdekében!

Figyelem! A különböző tisztító- és fertőtlenítőszerkeket tartsa a csecsemők és gyermekek által nem elérhető helyen!

Forrás: Eljárásrend a 2020. évben azonosított új koronavírussal kapcsolatban (követendő járványügyi és infektókontroll szabályok) 2020. március 2.,
CDC <https://www.cdc.gov/handwashing/handwashing-family.html>;
American Academy of Pediatrics <https://www.healthychildren.org/English/healthissues/conditions/prevention/Pages/Germ-Prevention-Strategies.aspx>

TOVÁBBI SEGÍTSÉGRE VAN SZÜKSÉGE?

Amennyiben további kérdés merül fel Önben,
az alábbi elérhetőségeken állunk rendelkezésére:

- **telefonszám:** 06 80 277 455 és 06 80 277 456
- **e-mail-cím:** koronavirus@bm.gov.hu
- **honlap:** koronavirus.gov.hu

- **Facebook-oldal és Messenger:**
www.facebook.com/koronavirus.gov.hu