



Choroba koronawirusowa (COVID-19) W JAKI SPOSÓB OPIEKOWAĆ SIĘ DZIECKIEM Z COVID-19 W DOMU: PORADY DLA OPIEKUNÓW

Dzieci z łagodnymi objawami COVID-19 mogą pozostać w domu z opiekunem przez cały okres powrotu do zdrowia bez konieczności hospitalizacji.

Jeśli opiekujesz się dzieckiem z podejrzeniem COVID-19 lub gdy istnieje tego prawdopodobieństwo, ważne jest, aby wykonywać poniższe czynności w celu ochrony siebie i innych w domu, a także w swojej społeczności.

Objawy COVID-19

- Gorączka
- Kaszel
- Trudności w oddychaniu

Obserwuj dziecko pod kątem objawów

- Obserwuj [objawy](#) dziecka zgodnie z zaleceniami lekarza lub [instytucji zdrowia publicznego](#).
- Obserwuj czy nasilają się objawy, takie jak przyśpieszony oddech, trudności w oddychaniu, dezorientacja, niemożność rozpoznania cię, dreszcze z powodu gorączki lub gorączka, która nie spada przez ponad 12 godzin po podaniu leków zmniejszających gorączkę (np. ibuprofen, acetaminofen).
- **JEŚLI DZIECKO BĘDZIE MIAŁO POWAŻNE OBJAWY, ZATELEFONUJ POD NUMER 911 LUB LOKALNY NUMER ALARMOWY**
- Jeśli będziesz wzywać karetkę, powiedz dyspozytorowi, że dziecko ma COVID-19. Jeśli jedziesz do szpitala prywatnym pojazdem, najpierw zadzwoń do szpitala i poinformuj, że dziecko ma COVID-19.

Utrzymuj ręce w czystości

- Często [myj ręce](#) swoje i dziecka mydłem i wodą przez co najmniej 20 sekund, zwłaszcza po każdym kontakcie z dzieckiem (np. zmianie pieluszek) i po zdjęciu rękawiczek.
- Jeśli mydło i woda nie są dostępne, a dłonie nie wyglądają na brudne, należy zastosować środek dezynfekujący na bazie alkoholu (ABHS) zawierający co najmniej 60% alkoholu. Jeśli ręce wyglądają na brudne, najpierw usuń brud wilgotną ściereczką jednorazową, a następnie użyj ABHS.
- Osuszaj ręce jednorazowymi ręcznikami papierowymi.





- Jeśli nie są dostępne, używaj ręcznika wielokrotnego użytku i wymień go, gdy stanie się mokry. Nie udostępniaj swojego ręcznika innym.
- Unikaj dotykania oczu, nosa i ust nieumytymi rękami, a także zachęcaj dziecko, aby również nie dotykało twarzy.

Unikaj rozprzestrzeniania infekcji na innych

- Dziecko powinno pozostać w domu lub na monitorowanym terenie, nie powinno bawić się z innymi dziećmi ani chodzić do szkoły lub miejsc publicznych i nie powinno znajdować się w odległości mniejszej niż 2 metry od innych osób, jeśli to możliwe.
- Nie używaj osobistych rzeczy dziecka, takich jak: szczoteczki do zębów, ręczniki, pościel, przybory kuchenne lub urządzenia elektroniczne.
- Nie dziel się z dzieckiem żywnością i napojami.
- Jeśli to możliwe, korzystaj z oddzielnej łazienki niż dziecko. Jeśli nie jest to możliwe, zamykaj pokrywę toalety przed spłukaniem.
- W przypadku matek karmiących piersią: biorąc pod uwagę korzyści zdrowotne dla dziecka wynikające z karmienia piersią, zaleca się kontynuowanie karmienia piersią. Należy nosić maskę na twarzy, aby uniknąć narażenia się na chorobę.
- Jeśli karmisz dziecko mlekiem modyfikowanym lub ściąganym z piersi, dokładnie sterylizuj sprzęt przed każdym użyciem i nie dziel się butelkami ani pompkami z nikim innym.

Utrzymuj swoje środowisko w czystości

- Umieść zużyte maski na twarz, rękawice i inne zanieczyszczone przedmioty w pojemniku na śmieci wyłożonym plastikowym workiem, zabezpiecz zawartość i usuń je wraz z innymi odpadami domowymi.
- Włóż potencjalnie zainfekowane pranie do pojemnika wyłożonego plastikowym workiem i nie wstrząsaj nim. Pierz w zwykłym proszku do prania i w gorącej wodzie (60–90 ° C), po czym dobrze wysusz. Odzież i pościel należącą do dziecka można prać z innym praniem. W bezpośrednim kontakcie z zainfekowanym praniem należy nosić rękawice i maskę na twarzy.
- Co najmniej raz dziennie stosuj [zatwierdzony środek dezynfekujący do twardych powierzchni](#) do dezynfekcji powierzchni, których często dotykają osoby w domu (np. toalety, pojemniki na pranie, stoliki nocne, klamki, telefony i piloty telewizyjne). Czyść ekrany dotykowe 70% chusteczkami alkoholowymi.



Chroń samego siebie

- Tylko jedna zdrowa osoba powinna sprawować opiekę nad dzieckiem, ale wszyscy w domu powinni postępować zgodnie z podanymi tu wskazówkami.
- Osoby, które są bardziej narażone na ciężką chorobę z powodu COVID-19, nie powinny opiekować się dzieckiem z COVID-19. Należą do nich osoby starsze, cierpiące na przewlekłe schorzenia (np. choroby serca, cukrzyca) lub mające osłabiony układ odpornościowy.
- Jeśli musisz znajdować się w odległości mniejszej niż 2 metry od dziecka, załóż maskę, rękawiczki jednorazowe i ochronę oczu.
- Nie używaj ponownie masek na twarz ani rękawiczek.
- Jeśli to możliwe, dziecko powinno również nosić maskę na twarzy podczas gdy się nim zajmujesz, a także być zachęcane, aby nie dotykać swojej twarzy lub maski.

Obserwuj samego siebie pod kątem objawów

- Obserwuj samego siebie pod kątem objawów i postępuj zgodnie ze wskazówkami lokalnej instytucji zdrowia publicznego na temat samoodosobnienia.
- Jeśli wystąpią nawet łagodne objawy, [zastosuj samoodosobnienie](#) tak szybko, jak to możliwe, i skontaktuj się z lokalną [instytucją zdrowia publicznego](#) w celu uzyskania dalszych instrukcji.

Utrzymuj zapasy poniższych środków

- Maski na twarz (nie używać ponownie)
- Ochrona oczu (osłona twarzy lub gogle) do stosowania przez opiekuna
- Rękawiczki jednorazowe (nie używać ponownie) do użytku przez opiekuna
- Ręczniki papierowe jednorazowego użytku
- Chusteczki
- Pojemnik na odpady wyłożony plastikowym workiem
- Termometr
- Leki na obniżenie gorączki dostępne bez recepty (np. ibuprofen lub acetaminofen)
- Bieżąca woda
- Mydło do rąk
- Środek do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu zawierający co najmniej 60% alkoholu
- Płyn do mycia naczyń
- Zwykły proszek do prania
- Regularne domowe środki czyszczące
- Jednoetapowy środek czyszczący / dezynfekujący



- Środek dezynfekujący do twardych powierzchni lub, jeśli nie jest dostępny, skoncentrowany (5%) płynny wybielacz i oddzielny pojemnik do rozcieńczenia
- Chusteczki nasączone alkoholem

Wszyscy możemy przyczynić się do zapobiegania rozprzestrzenianiu się COVID-19. Po więcej informacji odwiedź Canada.ca/coronavirus lub zatelefonuj Canada.ca/le-coronavirus