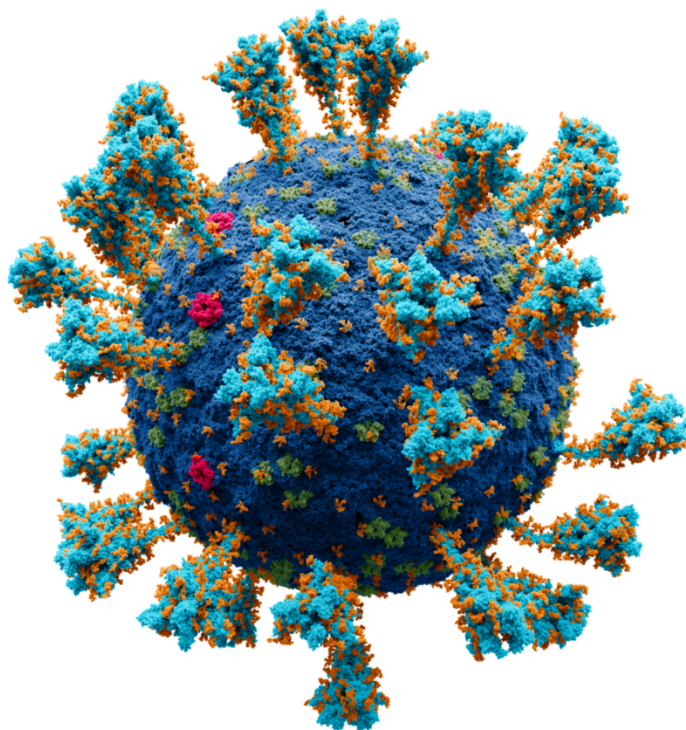


Консультация

Родителям по профилактике новой коронавирусной инфекции "Омикрон"



1. Чем симптомы «омикрона»

В отличие от симптомов, вызываемых дельта-штаммом, при заражении омикроном, сильнее беспокоят слабость и головные боли, гораздо реже теряется обоняние и меняются вкусовые ощущения. Симптомы, в целом, больше похожи на те, которые бывают при давно известных нам сезонных ОРВИ: повышение температуры до 38°C, иногда и выше, ломота в мышцах и суставах, заложенность носа, насморк, першение в горле, чихание, кашель, снижение аппетита. У некоторых пациентов отмечаются низкие значения температуры тела, а у детей – высыпания. Большинство заболевших переносят инфекцию в легкой форме. Однако, особенности нового варианта вируса способствуют не только более быстрому распространению его среди людей, но и дают возможность быстрее и активнее поражать бронхи и лёгкие, что подтверждает необходимость не менее серьезного отношения к омикрону, чем к предыдущим штаммам. Очевидно, что следует продолжать соблюдение всех ранее известных профилактических мер. При развитии симптомов заболевания необходимо

как можно быстрее изолироваться, обратиться за медицинской помощью и строго соблюдать все рекомендации по профилактике – носить маску, мыть руки, соблюдать дистанцию и вакцинироваться.

2. Говорят, штамм «омикрон» очень заразный.

Где риски заразиться более высокие?

В связи с более высокой контагиозностью (заразностью) штамма омикрон вероятность заразиться в помещениях, где находятся много людей, возрастает. По данным японских учёных, омикрон передаётся в 4,2 раза быстрее, чем его предшественник. Наиболее высокий риск инфицирования от человека, который находится рядом и уже имеет респираторные симптомы: кашель, насморк, першение в горле. Использование социальной дистанции и защитной маски снижает вероятность передачи вируса, но не исключает полностью, особенно, при продолжительном контакте в одном помещении с заболевшим.

3. Какой инкубационный период у «омикрона»?

Через какое время после заражения «омикроном» у человека появляются симптомы болезни?

По сегодняшним данным, инкубационный период при заражении вариантом омикрон чаще всего составляет 3-6 дней. Учитывая способность нового штамма быстрее распространяться, есть вероятность появления симптомов уже на следующий или через день после контакта.

4. Чем «омикрон» отличается от штамма «дельта»?

Первые симптомы заболевания при инфицировании штаммом коронавируса "Омикрон" схожи с симптомами во время ОРВИ и гриппа.

Первые симптомы "Омикрон"-штамма очень похожи на банальные ОРВИ и грипп: вместо потери обоняния и вкуса — слабость и головная боль, а вместо кашля — першение в горле. У детей могут быть расстройства пищеварения и высыпания на теле.

Несмотря на то, что симптомы «омикрона» очень напоминают обычную простуду, есть и отличительные моменты. Например, при заражении новым штаммом все признаки болезни появляются практически сразу, тогда как симптомы простуды проявляются постепенно. Также насторожить должны сильные головные или мышечные боли — это симптом

интоксикации организма вследствие заражения коронавирусной инфекцией.

Конечно, единственным точным способом отличить «омикрон» от простуды является ПЦР-тест, поэтому при появлении первых подозрительных симптомов необходимо ограничить контакты и обратиться к врачу для сдачи теста и получения рекомендаций по лечению.

Для защиты своего ребенка родителям необходимо знать способы передачи "Омикрон", основные симптомы заболевания, а также меры профилактики Омикрон инфекции.

Способы передачи Омикрон инфекции

- *воздушно-капельным путём (при кашле, чихании, разговоре);
- * воздушно-пылевым путём (с пылевыми частицами в воздухе);
- *контактно-бытовым путём (через рукопожатия, предметы обихода);

Основные симптомы "Омикрон" инфекции

- *высокая температура тела;
- *кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты);
- *одышка, ощущения сдавленности в грудной клетке;
- *повышенная утомляемость;
- *боль в мышцах, боль в горле;
- *заложенность носа, чихание.

Редкие симптомы

- *головная боль, озноб;
- *кровохарканье;
- *конъюнктивит;
- *кожная сыпь;
- *диарея, тошнота, рвота.

Меры профилактики "Омикрон" инфекции

1. Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).

2. Закрывайте рот и нос при чихании и кашле. Используйте для этого платок или салфетку, а не собственную ладонь. После чихания / кашля обработайте руки дезинфицирующим средством либо помойте с мылом.
3. Тщательно мойте руки с мылом и водой после возвращения с улицы, из туалета, контактов с посторонними людьми, перед едой.
4. Постарайтесь не дотрагиваться до лица грязными руками. Если необходимо дотронуться до лица предварительно воспользуйтесь дезинфицирующим средством либо помойте руки с мылом.
5. Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.
6. Не пожимайте руки и не обнимайтесь в качестве приветствия и прощания.
7. Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка).
8. Старайтесь соблюдать дистанцию и держитесь от людей на расстоянии как минимум 1.5 метра, особенно если у них кашель, насморк или другие признаки заболевания
9. Не посещайте общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий.
10. Старайтесь избегать передвигаться на общественном транспорте в час пик.
11. Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2–3 часа.

ПАМЯТКА

родителям по профилактике новой инфекции "Омикрон"

Как защитить ребенка от Омикрон

Обучите ребенка личной гигиене:

- *научите ребенка правильно закрывать рот и нос во время кашля и чихания;
- *объясните, как нужно правильно мыть руки и лицо;
- *обеспечьте ребенка масками;
- *перед вынужденным выходом из дома объясните ребенку, что нельзя прикасаться руками к лицу и к каким-либо предметам: дверным ручкам, поручням и перилам, стенам, кнопкам лифта и др.

Проверяйте мытье рук

- *следите, чтобы ребенок мыл руки с мылом регулярно: после каждого выхода на улицу, посещения туалета, и даже после кашля или чихания.

Болейте дома

- *при первых, даже слабых, признаках болезни (кашель, насморк, температура) оставляйте ребенка и дома. Так выше шанс перенести болезнь в легкой форме и не допустить распространения вируса.

Родители также должны соблюдать правила личной гигиены, что послужит хорошим примером для детей.

Рекомендации родителям по профилактике Омикрон инфекции

- *Для снижения риска инфицирования Омикрон необходимо исключить, а, если такое невозможно, то максимально ограничить контакты детей.

- *При этом необходимо регулярно проветривать помещение, не реже 1 раза в день проводить влажную уборку с применением дезинфицирующих средств. Важно сразу провести дезинфекцию помещения, а также предметов, упаковки продуктов после доставки их домой. ***Гулять**

с детьми желательно на собственных приусадебных участках и площадках, находящихся в индивидуальном пользовании.

***Посещение**

лесопарковых зон возможно только при исключении общения с другими взрослыми и детьми, при отсутствии вокруг других отдыхающих. Придерживаться расстояния между людьми 1.5-2 м.

*Перед выходом из дома ребенку нужно объяснить, что нельзя прикасаться руками к лицу и к каким-либо предметам: дверным ручкам, поручням и перилам, стенам, кнопкам лифта и др.

*После возвращения домой необходимо обработать руки дезинфицирующим средством, снять одежду, тщательно с мылом помыть руки и другие открытые участки кожи, особо обратив внимание на лицо, прополоскать рот, аккуратно промыть нос.

*Следует помнить, что при достаточной влажности и невысокой температуре Омикрон может сохранять жизнеспособность в течение длительного времени, до 3 суток и более. У некоторых людей, независимо от возраста, вирус может давать лёгкую или стертую форму заболевания. Именно такие люди наиболее часто становятся источником заболевания.