

Starostlivosť o deti a školákov

Predvedzte dieťaťu **správnu techniku umývania rúk** a **vysvetlite mu**, prečo je **hygiena dôležitá** obzvlášť pred jedlom, po kýchaní a kašľaní, ako aj po tom, čo sa dotýka noseného rúška.

Spojte umývanie rúk s obľúbenou riekankou či pesničkou, aby trvalo **dostatočne dlho** a **dieťa čo najviac bavilo**.

Buďte pre dieťa vzorom. Nasadte si rúško vždy keď ste v spoločnosti ľudí mimo vašej domácnosti a nemôžete si od nich zachovávať dostatočné rozostupy, respektíve ak ste v interiéri. Dodržiavajte platné opatrenia, ktoré sa týkajú nosenia rúšok.

Malé deti si na rúško **môžu ťažšie privykáť**. Snažte sa preto nosenie rúška spríjemniť a ukazovať ho aj v inom kontexte, než pri stretnutí s cudzími ľuďmi: Dovoľte dieťaťu vybrať si farbu alebo vzor rúšok, aby ich nosilo rado. Chváľte ich, ak nosia rúško správne. Vysvetlite dôvody, ako rúško chráni nás aj našich blízkych, spoločne prikreslite rúško na obrázok obľúbenej rozprávkovej postavičky, alebo nasadte rúška plyšovým zvieratám.

Spolu s dieťaťom si v pokojnej a hravej atmosfére **vyskúšajte odporúčaný postup** ako si správne nasadiť a sňať rúško bez toho, aby ste sa dotýkali tvárovej časti. Vysvetlite dieťaťu ako rúško funguje a prečo je dôležité, aby ním manipulovalo iba prostredníctvom gumičiek či šnúrok.

Ak dieťa cestuje do školy samostatne, vysvetlite mu, prečo je dôležité aby si **neskladalo rúško z tváre** medzi kamarátmi, v hromadnej doprave a ani v aute, ak cestuje s osobami mimo domácnosti.

Skontrolujte, či vaše dieťa **absolvovalo odporúčané očkovania** vrátane vakcíny proti sezónnej chrípke. V prípade zdravotných problémov tým zjednodušíte diagnostiku ochorenia a podstatne znížite riziko, že dieťa bude v dôsledku ďalšej pridruženej infekcie potrebovať lekársku pomoc.

Uistite sa, že **viete koho informovať v škole** v prípade ochorenia dieťaťa a zamyslite sa, či má škola k dispozícii vaše aktuálne kontaktné údaje.

Buďte pripravení. **Vopred si premyslite, ako budete postupovať** v prípade, že ochorie dieťa alebo niekto z rodiny. Pozrite si kde vo vašom okolí možno podstúpiť testovanie na COVID-19 a vyjasnite si so zamestnávateľom aké sú vaše možnosti ohľadom práce z domu.

Dôveryhodné informácie o COVID-19, správne postupy a odporúčania nájdete na stránkach www.uvzsr.sk a korona.gov.sk

Naším poslaním je chrániť vaše zdravie – pomôžte nám v tom.
#CHRANIMEVAS #ROR

Zvážte **kto a ako sa bude o choré dieťa starať**, aby ste minimalizovali riziko šírenia infekcie aj medzi ostatnými členmi domácnosti. O dieťa, ktoré sa mohlo infikovať alebo bolo pozitívne testované na COVID-19, by sa ideálne **nemal starať nikto z rizikových skupín populácie**.

Vždy ráno pred cestou do kolektívu **sa uistite, že sa dieťa cíti zdravo** a nemá príznaky ochorenia. Medzi ostatné deti nepatrí v prípade ak má napríklad teplotu, bolesti hrdla, kaše, vracia, má hnačky, alebo ho „bolí celé telo“ resp. kĺby.

Ako vybaviť žiakov do školy rúškami

- Deti je potrebné do školy vybaviť okrem rúška, ktoré má na tvári, aspoň jedným ďalším čistým rúškom v mikroténovom vrecúšku.
- Rúška môžu byť jednorazové, alebo plátenné (ideálne z bavlny alebo husto tkanej látky). Plátenné rúško má byť vyprané, prípadne vyvarené a z oboch strán vyžehlené suchým teplom.
- Dieťaťu pribalte do školskej tašky aj jedno čisté mikroténové vrecúško, do ktorého vlhké rúško odloží (plátenné aj jednorazové).
- Po návrate zo školy by mal rodič vrecko s jednorazovými rúškami vyhodiť do odpadkového koša ako bežný komunálny odpad.
- Plátenné rúška je potrebné oparať v práčke aspoň na 60 °C s bežne dostupnými pracími prostriedkami, prípadne vyvariť a následne ožehliť suchým teplom.

Ako správne použiť tvárové rúško

- pred použitím rúška je potrebné očistiť ruky vodou a mydlom alebo dezinfekčným prostriedkom
- rúško je potrebné nasadiť tak, aby priliehalo k tvári a zakrývalo ústa aj nosové dierky: len tak dokážeme účinne chrániť seba a svoje okolie
- minimalizujte dotyk s rúškom počas jeho nosenia
- tvárové rúško je potrebné vymieňať za nové, ak je poškodené, vlhké alebo špinavé
- jednorazové rúška nie sú určené na opätovné používanie.

Podrobnejšie informácie o režime v školách a školských zariadeniach môžete nájsť na stránkach [Ministerstva školstva Slovenskej republiky](https://www.mvrsr.sk/).