

## Óvintézkedések gyermekek számára

- COVID-19 vírus fertőzéssel kapcsolatban -

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 rejtjelmeit. Ez a fontos szokás élethossziglan megmaradhat, ha a gyermeket már kiskorában megtanítjuk erre.

**Tanítsa meg gyermekének a kézmosás 5 lépését:**

- benedvesítés
- beszappanozás
- dörzsölés
- öblítés
- 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. Fektesse 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.

### TOVÁBBI ÓVINTÉZKEDÉSEK

Az alábbi általános óvintézkedések betartása javasolt:

- Bátorítsa gyermekét, hogy **zsebkendőbe köhögjön vagy tüsszögjön!** Ha ez nem elérhető, akkor sem kezébe, hanem ruhaujjába, hiszen a kézre kerülő kórokozók könnyen terjeszthetők. A zsebkendőt 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 fogkeféjét, poharát, evőeszközeit, törülközőjét, cumiját.
- **Szellőztessenek** gyakran!
- **Kerülje az érintkezés betegekkal**, aki köhög, tüsszög, lázas – legyen bármilyen okból a betegsége (influenza, bakteriális fertőzés, egyéb)!

- **Szabad levegőn lét javasolt.**
- Lehetőségek mértékben **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 tévhit, és a pánikkeltés megelőzése érdekében

**Figyelem!** *A különböző tisztító és fertőtlenítőszeret tartsa a csecsemők és gyermekek által nem elérhető helyen!*

### **TOVÁBBI SEGÍTSÉGRE VAN SZÜKSÉGE?**

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

- telefonszám: 06 80 277 455 és 06 80 277 456
- emailcím: [koronavirus@bm.gov.hu](mailto:koronavirus@bm.gov.hu)
- honlap: <https://koronavirus.gov.hu/>
- facebook oldal és messenger: <https://www.facebook.com/koronavirus.gov.hu/>

*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/health-issues/conditions/prevention/Pages/Germ-Prevention-Strategies.aspx>*