



ДЗВІНОЧКИ

Екстрений випуск, березень 2020 року



Що це за хвороба – коронавірус (COVID-19)?

Коронавірус – це гостре вірусне захворювання, що характеризується переважним ураженням дихальної системи і шлунково-кишкового тракту. Вірус нестійкий у зовнішньому середовищі. Він миттєво гине при температурі понад 56 градусів, руйнується під дією хлороформу, формаліну, етилового спирту або ефіру.

Шляхи передачі від інфікованої людини до здорової – повітряно-крапельний та контактний. Збудник коронавірусної хвороби не передається аерогенним (респіраторним) шляхом, а лише через краплі, які відразу осідають на різні поверхні. Людина, контактуючи руками з цими поверхнями, торкається обличчя, і вірус так зможе потрапити до її організму та інфікувати.

Тому головне правило – сидимо вдома!!!

Любі однолітки!

*Звертаємось до вас! Почуйте! Й задумайтесь!
Зараз досить непроста ситуація в світі. Той великий об'єм інформації, яку ми отримуємо, народжує страхи, невпевненість, паніку та тривогу. Навіть дорослі не завжди можуть контролювати ситуацію, Тому треба правильно говорити про коронавірус з нами, дітьми, правильно аргументувати необхідність зберігати спокій, привчатись до правил гігієни, які убезпечать кожного з нас від захворювання.*

Наскільки небезпечний COVID-19 для дітей?

Спираючись на досвід інших країн: масових випадків тяжких захворювань серед дітей не було. Сподіваємося, що ця тенденція збережеться і в Україні. Ризики існують для дітей, у яких є супутні проблеми зі здоров'ям. У них може бути тяжчий перебіг вірусної хвороби.

Чому діти здебільшого легше переносять хворобу?

COVID-19 порівнюють з перебігом деяких вірусних хвороб, таких як вітряна віспа чи кір, які у дітей переносяться легше, ніж у дорослих. І пов'язують це саме з тим, що дитяча імунна система по-іншому реагує на вірусні інфекції.

Як відрізнити COVID-19 від ГРВІ чи грипу?

Симптоматика COVID-19 та ГРВІ дуже схожа. Тому складно відрізнити коронавірусну інфекцію від іншої. Треба порадитися з лікарем, хоча б дистанційно, щоб разом сформуванати стратегію: як спостерігати за перебігом хвороби, на які загрозливі симптоми зважати (важке дихання, глибину кашлю, токсичні прояви).

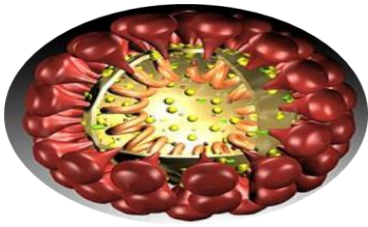
Чи можна гуляти на вулиці?

Важливо залишатися вдома та підтримувати чистоту. Просто перебуваючи на вулиці підхопити вірус не можна. Однак, доки ви добираєтеся з домівки на вулицю, то проходите місця, де є контакт із поверхнями, які могли бути забрудненими або ж контактуєте з людьми, які можуть бути потенційно хворими.

Як підвищити імунітет на карантині?

Правильне харчування, вітаміни, здоровий спосіб життя, нормальний сон та нормальний емоційний стан. Все це можна організувати вдома. Це головне, що сприяє здоровому організму

Редколегія вісника



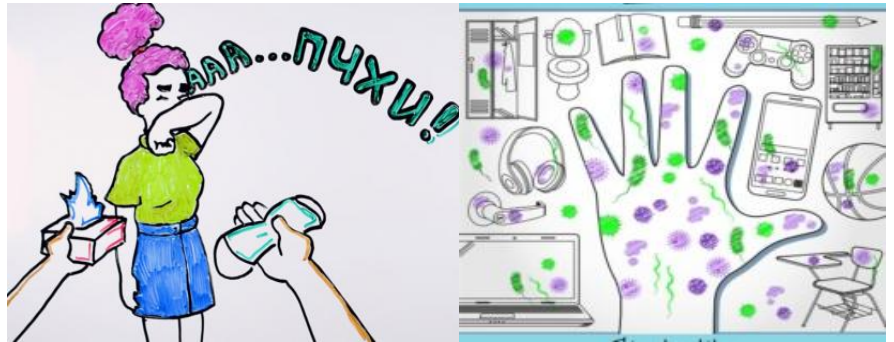
Коронавірус

Прийшла весна, та є тут мінус -
На нас наступає коронавірус!
Все поки спокійно, але, з тим,
Нам уже призначили карантин.
Давайте спокійно, як мудрі
люди,
Згадаємо всі симптоми застуди.
Як маєш хоча би одного
симптома,
Клич лікарів та сиди вдома.
Лише у серветку кашляй та
чхай,
Серветку одразу ж викидай.
Якщо ж під рукою не маєш
нічого,
Є лікоть – то кашляй у нього!
Пов'язки і маски – незайві
деталі,
Однак від людей тримайся
подалі.
Якщо до людей мусиш піти,
Тримай дистанцію – метра три!
Коли ти, наприклад, відвідав
Китай,
Прилетів в Україну - не гуляй.
Будь відповідальним і
свідомим
Навіть без симптомів посиди
вдома.
Мий руки з милом проточною
водою –
Й тоді санітари не прийдуть за
тобою.
Якщо мити руки і довго терти –
Будеш мати всі шанси... не
померти.
Оу, безмертя?! – Поки що ні,
Але матимеш попереду ще
багато днів
І ще довго не покличе
подойбіччя,
Головне - не чіпай руками
обличчя!
Не врятує стіна і не тин
Нас порятує тільки карантин!

О. Положинський

Сім важливих звичок особистої гігієни:

1. Часто мийте руки **з милом** під проточною водою не менше **20 секунд**.
2. Якщо мило і вода недоступні — використовуйте **дезінфікуючий засіб для рук**, який містить не менше 60% спирту. Це особливо важливо після користування громадським транспортом.
3. Намагайтеся **не торкатися** очей, носа і рота немитими руками.
4. **Уникайте тісного контакту** з хворими людьми. Дотримуйтеся дистанції в громадських місцях.
5. Чхайте чи **кашляйте прикривши обличчя** одноразовою серветкою чи рукавом.
6. **Чистіть і дезінфікуйте** часто використовувані предмети і поверхні – особливо телефон, ключі, окуляри.
7. Якщо ви погано себе почуваєте, **залишайтеся вдома** та зверніться до лікаря.



Пам'ятайте:

- **про гігієну** - ті прості речі, які може зробити ваша родина, щоб не допустити хвороби;
- **про факти** - діліться правдивою інформацією та розвінчайте міфи;
- **про соціальну дистанцію** - вірусу складно потрапити в організм, якщо багато людей водночас залишаться вдома і певний час не бачитимуться з друзями;
- **про позитив** - усе буде добре, головне: підтримка одне одного.

Паніка – то половина хвороби,
Спокій – то половина здоров'я,
Терпіння – це початок одужання.

Абу Алі ібн Сіна (Авіценна)

Дзвіночки
інформаційний вісник
учнівського
самоврядування
ЦЕНТУМ

Редакційна колегія:
Красуля Аліса,
Грамотіна Софія,
Волік Катерина

Куратор
Бондар О.В.
Адреса:
м. Суми,
вул. Харківська, 13

