

Консультація для батьків  
«Гігієна під час карантину – це важливо!»



Дотримання правил гігієни — проста річ, що може забезпечити вас і вашу родину від захворювань та зробити великий вклад у підтримку здоров'я загалом. Саме гігієна є важливою частиною здорового способу життя, разом з регулярним збалансованим харчуванням, здоровим сном та достатньою фізичною активністю.

Існує 4 правила, яких потрібно пильно дотримуватись під час карантину та зробити їх своєю щоденною рутинною на все життя

### **Приділяйте увагу особистій гігієні**

Руки — наш первинний контакт з зовнішнім світом. Вважайте, що на них збирається все, що ти «пізнав» у проміжок часу від одного миття рук до іншого. Тому мити їх потрібно регулярно — принаймні 5 разів на день та приділяти одній такій процедурі десь хвилину.

Обов'язково мийте руки перед кожним прийомом їжі, до та після відвідування туалету, перед контактом з обличчям та одразу після повернення додому. Цьому ритуалу необхідно навчати і ваших дітей, адже малюк легко піддається вихованню завдяки розвиненому відчуттю наслідування, спостережливості, допитливості та потреби в самостійних діях. І тому необхідно використовувати ці властивості дитини при прививанні їй гігієнічних навичок (своєчасне миття рук, чищення зубів, дбайливе зберігання одягу і т. ін.).

Якщо не має можливості помити руки — користуйтеся антисептиком на основі спирту, але коли вибір є — надавайте перевагу воді та милу. Вологі серветки у цій ситуації сильно не врятовують. У більшості випадків вони призначені для того, щоб очищати від видимого бруду, а не від мікробів. Також не забувайте про загальну гігієну тіла: регулярно приймайте душ, чистіть зуби та дбайте про чистоту шкіри обличчя. Все так само, як і завжди.

### **Дезінфікуйте телефон та інші гаджети**

Так-так, йдеться саме про предмет, який з гордістю збирає на себе всі мікроби та віруси і який також потрібно постійно дезінфікувати. Тут вам на допомогу прийде антисептик на спиртовій основі. Достатньо розподілити його на паперову серветку та протерти телефон.

Не забувайте й про комп'ютер, навушники та усі пристрої, якими користуєтесь часто — їх також потрібно дезінфікувати регулярно. Адже який сенс так пильно слідкувати за чистотою рук, якщо через секунду вони знову торкнуться до смартфона чи комп'ютера, який востаннє очищали пів року тому?

### **Міняйте постільну білизну**

Брудна постільна білизна — ідеальне середовище для розвитку мікро скопичного життя та розповсюдження мікробів, тож міняти її потрібно якомога частіше. Оптимальним варіантом буде раз на тиждень, але якщо відчуваєте, що потрібно частіше — без сумнівів робіть це.

Річ у тім, що окрім нашого власного «мікрожиття», на постілі також оселяються чужорідні мікроби з шерсті домашніх тварин, пилу, пилку рослин та багаточого іншого. Погодьтеся, зважаючи на час, який ми проводимо у ліжку — такі сусіди не дужебажані.

### **Робіть вологе прибирання**

Тут все просто: чим чистіший дім — тим вінб ездечніший, а вологе прибирання — ідеальний спосіб позбавлення від пилу, бруду, хвороботворних бактерій та грибкових утворень. Часто провітрюйте дім. Оптимальний варіант — раз у декілька днів протирати поверхні вологою ганчіркою та мити підлогу у найбільш прохідних місцях дому, а раз на тиждень робити повноцінне вологе прибирання.

Особливу увагу приділяйте чистоті та дезінфекції таких місць частого використання, як: ванна кімната, кухня та вбиральня. Використовуйте спеціальні засоби з дезінфікуючими складниками, що призначені для прибирання цих зон.

Зробіть свій дім комфортним та чистим місцем, у якому тобі буде приємно й Безпечно проводити час вашій родині у період ізоляції.



**УНИКАЙТЕ БЛИЗЬКОГО КОНТАКТУ З ЛЮДЬМИ**  
НАМАГАЙТЕСЯ ЯКНАЙМЕНШЕ ПЕРЕБУВАТИ ПОРЯД ІЗ ЛЮДЬМИ, ЯКІ ХВОРИЮТЬ НА ЗАСТУДУ, МАЮТЬ НЕЖИТЬ АБО КАШЕЛЬ. ЯКЩО ЗАХВОРИЛИ ВИ, ТО ТРИМАЙТЕ ДИСТАНЦІЮ ПОРУЧ З ІНШИМИ, ЩОБ ВБЕРЕГТИ ЇХ ВІД ХВОРОБИ



**ЗАХВОРИЛИ – ЛИШАЙТЕСЯ ВДОМА**  
ЯКЩО МОЖЛИВО, ТО ВІЗЬМІТЬ ВИХІДНИЙ З РОБОТИ АБО НАВЧАННЯ. ГРИП ШВИДКО ПЕРЕДАЄТЬСЯ ІНШИМ, ТОЖ ВАШЕ ПЕРЕБУВАННЯ В ЛЮДНИХ МІСЦЯХ СПРИЯТИМЕ ПОШИРЕННЮ ІНФЕКЦІ



**ПРИКРИВАЙТЕ НІС ТА РОТ**  
ПІД ЧАС КАШЛЮ ТА ЧХАННЯ ГРИП РОЗПОВСЮДЖУЄТЬСЯ ОСОБЛИВО ШВИДКО. ПРИКРИЙТЕ СЕРВЕТКОЮ ОРГАНИ ДИХАННЯ – ЦЕ ЗНИЗИТЬ ЙМОВІРНІСТЬ ПЕРЕДАЧІ ІНФЕКЦІЇ ІНШИМ



**МИЙТЕ РУКИ**  
МИЙТЕ РУКИ ЧАСТО, РЕТЕЛЬНО, ПОСТІЙНО НОСІТЬ ІЗ СОБОЮ ВОЛОГІ ДЕЗИНФІКУЮЧІ ПІНІЧНІ СЕРВЕТКИ. ЯКЩО ПОРУЧ НЕМАЄ ВОДИ ТА МИЛА, ВИКОРИСТОВУЙТЕ СПРЕЙ ДЛЯ РУК НА СПИРТОВІЙ ОСНОВІ



**ПРИВЧІТЬ СЕБЕ ДО КОРИСНИХ ЗВИЧОК**  
РЕТЕЛЬНО ОЧИСТІТЬ ТА ПРОДЕЗИНФІКУЙТЕ ПОВЕРХНЮ, ДО ЯКОЇ ЧАСТО ТОРКАЄТЕСЯ ВДОМА, НА РОБОТІ АБО В НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ. ЦЕ ОСОБЛИВО ВАЖЛИВО, ЯКЩО В ПРИМІЩЕННІ ПЕРЕБУВАЄ ХВОРИЙ



**НІЯКИХ ЛІКІВ І «НАРОДНИХ ЗАСОБІВ»**  
НІЯКА ЦИБЕУЛА, ЧАСНИК, ГОРІАКА ТА НІЯКІ ПІГУЛКИ, ЯКІ КОВАТАЄ ВИ АБО ДИТИНА, НЕ ЗДАТНІ ЗАХИСТИТИ ВІД РЕСПІРАТОРНОГО ВІРУСУ АБО ГРИПУ



**ДЖЕРЕЛО ВІРУСУ – ЛЮДИНА І ЛИШЕ ЛЮДИНА**  
ЧИМ МЕНШЕ ЛЮДЕЙ, ТИМ МЕНШЕ ШАНСІВ ЗАХВОРИТИ



**МАСКА**  
БАЖАНО БАЧИТИ ЇЇ НА ХВОРОМУ, ЯКЩО ПОРЯД ЗДОРОВІ: ВІРУС ВОНА НЕ ЗАТРИМАЄ, АЛЕ ЗУПИНИТЬ КРАПЕЛЬКИ СЛИНИ, ОСОБЛИВО БАГАТІ ВІРУСОМ. ЗДОРОВІЙ ЛЮДИНІ НЕ ПОТРІБНА



**ГУЛЯТИ МОЖНА СКІЛЬКИ ЗАВГОДНО**  
ПІДЧЕПИТИ ВІРУС ПІД ЧАС ПРОГУЛЯНКИ ПРАКТИЧНО НЕРЕАЛЬНО