



Zapobieganie COVID-19 w przypadku niemowląt

Najlepszym sposobem zapobiegania zachorowaniu jest unikanie narażenia na kontakt z wirusem wywołującym COVID-19. Oto kilka przydatnych sposobów na zmniejszenie ryzyka i ochronę Pana/Pani dziecka w domu:

Trzeba zatrzymać rozprzestrzenianie się zarasków.

- Należy zachować odpowiednią higienę rąk. Przed **KAŻDYM** kontaktem z niemowłkiem powinno się myć ręce wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund. Jeśli woda z mydłem nie są dostępne, należy stosować środek dezynfekujący zawierający co najmniej 60% alkoholu i pocierać dłonie o siebie, aż staną się suche. Należy często myć ręce.
- Trzeba unikać chorych i ograniczać w miarę możliwości kontakty z innymi osobami. Należy zachować dystans od innych wynoszący ok. 1,85 m (sześć stóp).
- Powinno się unikać dotykania swoich oczu, nosa i/lub ust, zwłaszcza w kontakcie z niemowłkiem.
- Proszę zawsze zakrywać usta i nos przy kaszlu czy kichaniu i natychmiast potem umyć ręce.
- Jeśli czuje się Pan/Pani kiepsko lub choruje, to podczas kontaktów z niemowłkami należy nosić maseczką zakrywającą zawsze nos i usta.
- W domu należy często myć i dezynfekować wszystkie powierzchnie, których się często dotyka. Trzeba się upewnić, że nie naraża się niemowłcia na działanie dowolnych środków czyszczących lub chemicznych.

Tworzenie więzi z dzieckiem i radzenie sobie z opieką nad nim

- Mleko matki zapewnia ochronę przed wieloma chorobami i jest najlepszym źródłem pożywienia dla niemowłcia. Proszę utrzymywać okolicę piersi w czystości i często myć ręce.
- Trzeba starannie czyścić wszelkie przyrządy do karmienia piersią (proszę zapoznać się z ulotką dostarczoną od Lactation).
- Kluczowe znaczenie ma kontakt z noworodkiem. Służy temu jak najczęstsze trzymanie go w rękach i tworzenie z nim więzi.
- Proszę ustalić plan dla odwiedzających, zawierający proponowane przez Państwa wskazówki.
- Należy przejąć kontrolę nad sposobami zapewnienia bezpieczeństwa niemowłciu. Na przykład można uniknąć narażenia i pozostawać stale w kontakcie tylko z rodziną i przyjaciółmi.
- Proszę nie czuć się winnym(-ą) odnośnie do swojej chęci ochrony dziecka.
- Dotyczy obu rodziców: Może wystąpić depresja związana z aktualną pandemią oraz depresja poporodowa. Należy tworzyć otwarte kanały komunikacji z członkami rodziny i w razie potrzeby szukać specjalistycznej pomocy.

Ciąg dalszy na stronie 2...

 Advocate Children's Hospital

A part of the Chicagoland Children's Health Alliance





Zapobieganie COVID-19 w przypadku niemowląt

Należy pamiętać o następujących kluczowych zagadnieniach:

- **Nie** powinno się zakładać maseczki u dziecka w wieku poniżej 2 lat. Nie zaleca się również stosowania przyłbic. **Nigdy** nie powinno się zakładać tych środków ochrony na niemowlę - nawet na krótko - ze względu na niebezpieczeństwo uduszenia się/odcięcia dopływu krwi oraz na ryzyko wystąpienia zespołu nagłej śmierci łóżeczkowej (sudden infant death syndrome, SIDS).
- Najlepiej byłoby, aby w miarę możliwości wszystkie wizyty u dziecka przeprowadzać osobiście a nie zdalnie. Proszę sprawdzić, czy wszystkie szczepienia Pana/Pani dziecka są aktualne.
- Należy pamiętać, aby w miejscach publicznych zachować odległość ok. 1,85 m (6 stóp) pomiędzy niemowlęciem a innymi osobami. W miejscach publicznych powinno się zawsze zakrywać fotelik samochodowy.
- Jeśli jest Pan/Pani osobą COVID-dodatnią, należy w miarę możliwości poprosić kogoś zdrowego o opiekę nad niemowlęciem. Proszę powiadomić o tym swojego pediatrę. Zachęcamy do izolacji, do momentu, w którym przez 24 godziny bez podawania leków przeciwgorączkowych temperatura ciała będzie niższa od 37,7 st. C (100 st. F), minie już 10 dni od pojawienia się objawów oraz nastąpi poprawa/ustąpienie w zakresie objawów ze strony układu oddechowego.
- Objawy COVID-19 niemowlęcia mogą obejmować: gorączkę (38 st. C [100,4 F] lub wyższą) nadmierną senność, mniejszą aktywność, złe odżywienie, brak regularnego oddawania moczu lub wypróżnień, zasinione wargi i/lub problemy z oddychaniem.
- Jeśli u Pana/Pani dziecka występują gorączka, zasinienie warg i/lub kłopoty z oddychaniem, należy natychmiast szukać pomocy w nagłych wypadkach. Nie należy z tym zwlekać.



A part of the Chicagoland Children's Health Alliance