

Новый коронавирус (COVID-19)

Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес Рекомендации по уходу за детьми с симптомами COVID-19

Последние обновления

1/4/21: Обновлены рекомендации по карантину и ресурсы по борьбе со стрессом.

11/6/20: Добавлены ресурсы по борьбе со стрессом. Обновлена информация, связанная с заразностью детей, не имеющих симптомы, и добавлены ссылки на инструкции по самоизоляции и карантину.

ЧТО ВКЛЮЧЕНО В ЭТИ РЕКОМЕНДАЦИИ

Эти рекомендации предоставляют информацию о том, что необходимо сделать для защиты вашей семьи, если ваш ребенок заражен COVID-19. В документе содержится общая информация, а также рассматриваются три ситуации, с которыми может столкнуться семья при уходе за детьми, зараженными COVID-19. Документ имеет следующие разделы:

1. **Меры по защите себя и других членов семьи от инфекции.**
2. **Как оказывать уход за ребенком со слабо выраженными или умеренными симптомами.**
3. **Что делать, если у ребенка появились более серьезные симптомы; как распознать симптомы тяжелого заболевания и какие меры необходимо предпринять.**
4. **Что делать, если у вашего ребенка есть особые медицинские потребности, которые:**
 - Подвергают их более высокому риску развития тяжелого заболевания при заражении COVID-19, или
 - Затрудняют оказание ухода за ребенком.

1. МЕРЫ ПО ЗАЩИТЕ СЕБЯ И ДРУГИХ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ ОТ ИНФЕКЦИИ

COVID-19 представляет для детей намного меньшую угрозу, чем для взрослых. Дети могут заразиться вирусом так же, как и взрослые, но вероятность развития тяжелого заболевания у них значительно ниже. Это означает, что важной частью ухода за ребенком, который заражен COVID-19, является защита других членов вашей семьи от заболевания. Проявляйте особенную осторожность, чтобы избежать распространения инфекции, если в вашем доме есть люди старше 65 лет, люди с хроническим заболеванием или инвалидностью, а также беременные женщины. Перейдите по адресу <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/people/GuidanceIndividualsDisabilitiesChronicConditions.pdf>, чтобы ознакомиться с информацией по COVID-19 для людей с хроническими заболеваниями, а также по адресу <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/people/GuidancePregnancy.pdf>, чтобы ознакомиться с информацией для беременных.

Основные меры по защите вашей семьи:

- Уделите первостепенное внимание изоляции. Ваш ребенок должен соблюдать домашнюю самоизоляцию до тех пор, пока не пройдет не менее 10 дней с момента появления симптомов или сдачи анализа на COVID-19 с положительным результатом И как минимум один день после нормализации температуры (без использования жаропонижающих препаратов) и улучшения симптомов. Ваш ребенок должен оставаться в своей комнате. Если у ребенка нет своей комнаты, выберите часть дома, в которой его можно изолировать от других людей.
 - Используйте ширму или повесьте простыню, чтобы создать барьер между вашим ребенком и другими членами семьи.
- Ваш ребенок должен пользоваться отдельной ванной комнатой. Если это невозможно, убедитесь в том, что ванная комната дезинфицируется каждый раз после использования ее ребенком. Перейдите по адресу <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/protection/CleaningInfographic.pdf>, чтобы узнать, как остановить распространение COVID-19 в доме.
- Если ваш ребенок старше двух лет, и у него нет проблем с дыханием, он должен носить медицинскую маску при нахождении рядом с другими людьми (включая вас).
 - Детям до 2 лет никогда нельзя надевать маски.

Новый коронавирус (COVID-19)

Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес Рекомендации по уходу за детьми с симптомами COVID-19

- Дети от 2 до 8 лет могут носить маски под присмотром взрослых, если у них нет проблем со здоровьем, затрудняющих дыхание.
- Обучите своего ребенка пользоваться салфеткой, чтобы прикрываться во время чихания или кашля, и затем сразу же выбрасывать салфетку в мусорное ведро. Обучите ребенка чихать или кашлять, прикрываясь локтем, при отсутствии у него салфетки.
- По возможности используйте одноразовую посуду и столовые приборы для кормления ребенка. Если это невозможно, тарелки, кружки и столовые приборы необходимо мыть сразу после каждого использования в посудомоечной машине или в горячей воде со средством для мытья посуды. При использовании посудомоечной машины такую посуду не нужно мыть отдельно.
- Другие способы защитить членов семьи:
 - Ограничьте уход за ребенком одним человеком. Другие члены семьи могут оказывать помощь другими способами, однако лучше, если в постоянном контакте с вашим ребенком будет только один человек. У оказывающего уход должна быть медицинская маска (не просто тканевое покрытие для лица) и перчатки для прикосновений к ребенку или его игрушкам, постельному белью, посуде и так далее.
 - Даже если оказывающий уход человек использует перчатки, крайне важно часто мыть руки человеку, который имеет постоянный вход и выход в комнату вашего ребенка. Оказывающий уход человек должен избегать касаний своего лица, глаз, носа или рта немытыми руками.
- Человек, оказывающий уход за вашим ребенком, и любой другой человек, который имел близкий контакт с вашим ребенком в период его заразности, должны соблюдать домашний карантин и следить за состоянием своего здоровья в течение 10 дней. Карантин начинается в момент окончания изоляции вашего ребенка. Карантин этих людей может закончиться через 10 дней при условии, что у них не появились симптомы, и они следят за состоянием своего здоровья и проявляют особую осторожность, применяя стандартные меры предосторожности в связи с COVID-19, с 11-го по 14-й день.
 - Стандартные меры предосторожности включают в себя постоянное ношение покрытия для лица, когда оказывающий уход человек находится в окружении других людей, соблюдение дистанции 6 футов (2 метра) от окружающих, и частое мытье рук. Оказывающий уход человек должен сдать анализ на COVID-19, чтобы определить наличие или отсутствие инфекции. Даже при отрицательном результате анализа этот человек должен соблюдать карантин в течение 10 дней. Это связано с тем, что вирус может проявиться в конце периода карантина.
- Период заразности – это время, когда ваш ребенок может передавать вирус другим. Этот период начинается за два дня до появления симптомов и продолжается до момента окончания периода изоляции вашего ребенка. Если ваш ребенок заражен COVID-19, но не имеет симптомов, период заразности начинается за два дня до сдачи анализа и заканчивается через 10 дней. Любой человек, вступавший в близкий контакт с вашим ребенком в это время, должен соблюдать карантин.

Эти меры являются очень важными, даже если у вашего ребенка нет симптомов. Помните, что даже ребенок, не имеющий симптомов, у которого был получен положительный результат анализа на вирус, может передавать его другим, и вашему ребенку нужно, чтобы вы были здоровы и могли обеспечить необходимый ему уход. Вы помогаете своему ребенку, когда защищаете себя от вируса. Ознакомьтесь с инструкциями по домашней самоизоляции (ph.lacounty.gov/covidisolation) и инструкциями по домашнему карантину (ph.lacounty.gov/covidquarantine) для получения дополнительной информации.

2. КАК ОКАЗЫВАТЬ УХОД ЗА РЕБЕНКОМ СО СЛАБО ВЫРАЖЕННЫМИ ИЛИ УМЕРЕННЫМИ СИМПТОМАМИ

- Симптомы COVID-19 у детей могут включать в себя следующее: высокая температура, озноб, кашель, одышка или затрудненное дыхание, усталость, боли в мышцах или в теле, головная боль, боль в горле, тошнота или рвота, понос, заложенность носа или насморк, недавняя потеря вкуса или обоняния, плохой аппетит или вялое сосание, особенно у младенцев до одного года. Этот список симптомов не является полным и может включать другие симптомы.
- Пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом вашего ребенка по поводу необходимости в сдаче анализа и изоляции в случае появления любых других симптомов, которые беспокоят вас.

Новый коронавирус (COVID-19)

Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес Рекомендации по уходу за детьми с симптомами COVID-19

- Обращайте внимание на высокую температуру, даже если не заметны другие симптомы.
 - Если ваш ребенок младше 3 месяцев и у него высокая температура, немедленно позвоните своему врачу. Если это происходит ночью, позвоните по номеру неотложной помощи своему врачу или в клинику. Любой случай высокой температуры у новорожденного может быть серьезным.
 - Если возраст вашего ребенка от 3 месяцев до 3 лет и его температура превышает 102.2°F (39°C), позвоните врачу своего ребёнка.
 - Если ваш ребенок старше 3 лет и его температура выше 102.2°F (39°C), действуйте на свое усмотрение. Если у ребенка заметны и другие признаки болезни – он выглядит больным, менее подвижен, чем обычно – возможно, вам стоит позвонить его врачу.
 - Если у вас нет термометра, подходящего для измерения температуры у ребенка, вы можете определить температуру, потрогав лоб малыша. Это не позволит вам узнать точное значение, но вы сможете понять, есть ли у ребенка жар.
- Свяжитесь с лечащим врачом вашего ребенка, если вы наблюдаете у вашего ребенка (или ребенок сообщил вам об этом) любой из симптомов COVID-19.
 - Врач может помочь вам определить, похожи ли эти симптомы на симптомы COVID-19.
 - Врач может проконсультировать вас по телефону, так как визит к врачу не нужен для лечения симптомов легкой инфекции COVID-19. Визит к врачу также может подвергнуть риску вашего ребенка и других людей, находящихся в кабинете врача.
 - Если вы хотите, чтобы врач осмотрел ребенка или послушал, как он кашляет, назначьте сеанс телемедицины.
- Уход за ребенком со слабо выраженными симптомами COVID-19 во многом похож на уход за ребенком с сильной простудой.
 - Обеспечьте ребенку комфорт. Убедитесь, что в его комнате не слишком жарко или холодно.
 - Убедитесь, что ребенок не одет слишком тепло или укутан в слишком теплое одеяло. Маленькие дети легко перегреваются.
 - Убедитесь в том, что ребенок много отдыхает.
 - Ребенку необязательно постоянно быть в постели, однако ему нельзя быть чрезмерно активным. Постарайтесь держать ребенка вдали от других членов семьи, даже когда ребенок не находится в постели.
 - Если ребенок испытывает боль или жар, дайте ему ацетаминофен (Tylenol или его аналог). Обязательно следуйте указаниям на этикетке.
 - Не используйте другие лекарства, отпускаемые без рецепта, если вам их не порекомендовал ваш врач.
 - Давайте ребенку пить много жидкостей. Достаточное содержание жидкости в организме является ключевым фактором.
 - Не давайте маленьким детям спортивные напитки или другие сладкие напитки – сахар в этих напитках может вызвать понос и усугубить обезвоживание.
 - Если у ребенка понос, его врач может порекомендовать специальный напиток для восстановления водного баланса (с электролитами), разработанный специально для детей.
 - Для поддержания водного баланса давайте ребенку воду, супы, фруктовый лед и фруктовое желе. Избегайте напитков с кофеином, например газированных напитков.
- Попросите друзей и соседей помочь вам пережить период изоляции и карантина. Хоть они и не могут ходить к вам в гости, они могут приносить вам продукты питания, подгузники, игрушки, книги или игры для вашего ребенка, а также другие необходимые вещи.
 - Вашему ребенку нельзя играть с другими детьми в течение этого периода, но вы можете приглашать детей из других семей «в гости» по телефону или онлайн, если вашему ребенку одиноко.

3. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ВАШЕГО РЕБЕНКА ПОЯВИЛИСЬ СЕРЬЕЗНЫЕ СИМПТОМЫ

Несмотря на то, что очень малому количеству детей требуется госпитализация при заражении COVID-19 по сравнению с 20% от заболевших взрослых, важно знать, как могут выглядеть серьезные симптомы, и иметь план действий, если это

Новый коронавирус (COVID-19)

Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес Рекомендации по уходу за детьми с симптомами COVID-19

случится с вашим ребенком. Ниже приведены общие рекомендации. Врач вашего ребенка может помочь вам определиться с тем, кому звонить и куда идти в этом случае.

- Дети с большим риском развития тяжелого заболевания – это дети с особыми медицинскими потребностями и дети в возрасте до 1 года. Поддерживайте связь с врачом вашего ребенка и имейте готовый план действий на случай развития симптомов у новорожденного ребенка.
- Любое существенное изменение во внешности или поведении ребенка является предупреждающим знаком.
- Конкретными симптомами, на которые следует обратить внимание, являются высокая температура, ухудшение одышки (вы сможете увидеть, как поднимается и опускается грудь ребенка), спутанность сознания или внезапная сонливость. При появлении одного из этих симптомов немедленно позвоните врачу вашего ребенка.
 - Вероятно, вы сможете продолжать оказывать уход за ребенком дома, однако лучше проконсультироваться с врачом ребенка и убедиться в том, что госпитализация не нужна.
- Если вашему ребенку сложно дышать, он перестал ходить или разговаривать, или у него началось посинение кожи или другие серьезные симптомы, позвоните 911. Сообщите диспетчеру, сколько лет вашему ребенку, чтобы диспетчер мог направить к вам машину скорой помощи с соответствующим оборудованием. Также сообщите диспетчеру, что у вашего ребенка есть симптомы COVID-19, чтобы бригада скорой помощи (EMT), которая направляется к вам, была оснащена соответствующими средствами индивидуальной защиты.

4. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ВАШЕГО РЕБЕНКА ЕСТЬ ОСОБЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ПОТРЕБНОСТИ

Дети со значительными медицинскими потребностями

Дети с особыми медицинскими потребностями могут быть особенно подвержены развитию тяжелого заболевания при заражении COVID-19, если их состояние связано с нарушением работы легких или ослаблением иммунной функции. Даже если состояние ребенка не влияет на органы дыхания или иммунитет, лекарства и другие факторы, связанные с уходом за ребенком с особыми медицинскими потребностями, могут осложнить лечение COVID-19.

- Следующие меры помогут предотвратить попадание вируса COVID-19 в ваш дом:
 - Если кому-то из членов вашей семьи необходимо ежедневно выходить из дома на работу, постарайтесь организовать его проживание в другом месте. Если это возможно для вашей семьи, это сможет снизить вероятность того, что этот член семьи принесет вирус COVID-19 в дом.
 - Если это невозможно, этот член семьи должен принимать усиленные меры предосторожности, чтобы избежать заражения. Перейдите по адресу <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/protection/CleaningInfographic.pdf> для получения дополнительной информации.
 - Любой человек, приходящий к вам в дом для оказания ухода за вашим ребенком, должен предпринимать усиленные меры предосторожности, особенно мыть руки перед тем, как начать ухаживать за вашим ребенком.
 - Если есть люди, которые входят и выходят из вашего дома, попробуйте изолировать ребенка в отдельной зоне, которую можно защитить от заражения.
 - Постарайтесь сделать так, чтобы за вашим ребенком ухаживал один человек. Этому человеку следует избегать выходов из дома в любое время, если это возможно. Он должен быть очень осторожен и мыть руки каждый раз, когда входит в зону, где находится ребенок.
- Вам важно подготовиться заранее. Постарайтесь найти еще одного человека, который, если вы заболите, сможет оказывать уход за вашим ребенком и обучен этому. Планирование также поможет вам и другим людям позаботиться о вашем ребенке, если он заразится.
 - Убедитесь в том, что у вас есть обновленный план действий в чрезвычайной ситуации для вашего ребенка, в котором указаны состояние ребенка, его история болезни, подробная информация о принимаемых лекарствах, аллергиях и других противопоказаниях, медицинском оборудовании, которым регулярно пользуется или в котором нуждается ваш ребенок, а также контактная информация всех его врачей и специалистов.

Новый коронавирус (COVID-19)

Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес Рекомендации по уходу за детьми с симптомами COVID-19

- Если у вашего ребенка появились симптомы COVID-19, немедленно свяжитесь с основным лечащим врачом ребенка и основными специалистами.
 - В ожидании ответа от врачей вашего ребенка вы должны предполагать, что ваш ребенок заражен COVID-19, и следовать рекомендациям, описанным в [разделе 1](#).
 - Так как состояние здоровья вашего ребенка уникально, вы должны следовать советам медицинских специалистов вашего ребенка относительно любых последующих действий.
 - Если вам скажут отправиться к врачу или в больницу, вам сообщат, как безопасно добраться туда, чтобы свести к минимуму риск заражения других людей.

Дети с эмоциональными или поведенческими потребностями или особенностями развития

Если основная особая потребность вашего ребенка – эмоциональная, поведенческая или связанная с развитием, ваши основные проблемы, скорее всего, будут связаны не с медицинским лечением, а с поведенческими изменениями, необходимыми для обеспечения эффективной изоляции ребенка, зараженного COVID-19.

- Первая задача, которую вам нужно будет выполнить – это выяснить, болен ли ваш ребенок. Некоторым детям трудно осознать свои физические ощущения. Другим детям сложно описать то, что они чувствуют, или даже сообщить о том, что они не в порядке. Если это относится к вашему ребенку, следите за появлением у него признаков заболевания.
 - [Симптомы COVID-19](#) перечислены на странице 2 этого документа, однако, вам также нужно следить за учащенным дыханием, вялостью или непривычным снижением активности вашего ребенка.
 - Вы можете увидеть подсказки в поведении вашего ребенка. Например, отказ от еды, которую обычно любит ваш ребенок, может указывать на боль в горле.
 - Ваше мнение, основанное на прошлом опыте взаимодействия с вашим ребенком, будет иметь ключевое значение для выяснения того, болен ли ваш ребенок, и как это влияет на него.
- После того, как вы заметили симптомы COVID-19 и поговорили с врачом вашего ребенка, следующей задачей будет подготовить ваш дом для защиты других членов семьи, пока ваш ребенок будет выздоравливать.
 - Ваш ребенок может отказаться носить маску. В этом случае мойте руки ребенка и следите, чтобы он оставался на расстоянии 6 футов (2 метров) от других людей. Помните, что дети младше 2 лет никогда не должны носить маску, а дети от 2 до 8 лет могут носить маску под присмотром взрослого при условии, что у ребенка нет проблем со здоровьем, затрудняющих дыхание.
 - Предложите подходящее для ребенка объяснение того, что такое COVID-19, и зачем нужны все эти изменения. В Интернете доступно много разных обучающих историй, которые могут оказаться полезными (например, эта: <https://www.autism.org/wp-content/uploads/2020/04/Feeling-Sick-COVID-19.pdf>).
 - Предложите ребенку четкие инструкции по каждому поведенческому изменению, необходимому для защиты других членов семьи. В этом вам также могут помочь онлайн-ресурсы, или вы можете придумать свою собственную обучающую историю о мытье рук, ношении маски и так далее.
- Следуйте рекомендациям «[Как оказывать уход за ребенком со слабо выраженными или умеренными симптомами](#)», перечисленным в разделе 2. Обязательно измените их с учетом поведенческих потребностей вашего ребенка или особенностей его развития.
 - Бесконтактные термометры могут быть не такими точными, как другие термометры, но если они с меньшей вероятностью могут расстроить вашего ребенка, можно использовать их. Даже целование лба или прикладывание руки к затылку подойдут для определения того, есть ли высокая температура у вашего ребенка, если это все, что ваш ребенок позволяет.
 - Найдите способ приема лекарства, подходящий вашему ребенку, если он не переносит таблетки или жидкости. Попробуйте смешивать лекарства с едой или использовать суппозитории.

Новый коронавирус (COVID-19)

Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес Рекомендации по уходу за детьми с симптомами COVID-19

- Разработайте расписание ежедневных занятий, чтобы у вашего ребенка было чувство порядка и предсказуемости, пока он выздоравливает. Это может помочь вашему ребенку приспособиться как к профилактическим мерам, так и к медицинскому уходу, если он будет знать, что все это входит в расписание дня, которое также включает в себя его любимые занятия.

Все родители, оказывающие уход за детьми с COVID-19, должны ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ. Это означает, что вам необходимо носить маску и использовать перчатки по мере необходимости, а также поддерживать социальное дистанцирование, когда это возможно, во время ухода за вашим ребенком. Это также означает, что вам нужно задействовать других членов семьи для выполнения домашних обязанностей, просить друзей или соседей приносить вам продукты питания, а также поддерживать связь с вашими друзьями и родственниками по телефону или через Интернет.

БОРЬБА СО СТРЕССОМ

[Веб-страница, посвященная COVID-19](#), Департамента психического здоровья округа Лос-Анджелес (LACDMH) и веб-страница 211LA 211la.org/resources/subcategory/mental-health содержат информацию о местных ресурсах для помощи при проблемах с психическим здоровьем и благополучием. Жители округа Лос-Анджелес имеют бесплатный доступ к [Headspace Plus](#). Это подборка ресурсов по осознанности и медитации, которые доступны на английском и испанском языках. Там также представлены физические упражнения и упражнения для сна, которые помогут справиться со стрессом, страхом и беспокойством, связанными с COVID-19. Рекомендации и ресурсы также доступны на веб-странице CDC «[Борьба со стрессом](#)».

Если вы хотите поговорить с кем-то о своем психическом здоровье, свяжитесь со своим врачом или позвоните в круглосуточную службу телефонной помощи Доступ-центра Департамента психического здоровья округа Лос-Анджелес по номеру 1-800-854-7771. Вы также можете отправить сообщение с текстом «LA» на номер 74174.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ РЕСУРСЫ

- Перейдите по адресу <http://publichealth.lacounty.gov/media/coronavirus/resources.htm>, чтобы ознакомиться со списком программ, предлагающих помощь в различных областях, начиная от продуктов питания до библиотек и горячих линий для помощи при проблемах с психическим здоровьем. Вы также можете получить информацию об услугах и ресурсах, позвонив по номеру 2-1-1, или пройдя по адресу <https://www.211la.org/>
- Перейдите по адресу <http://publichealth.lacounty.gov/media/coronavirus/>, чтобы ознакомиться с рекомендациями, связанными со всеми аспектами профилактики и лечения COVID-19. Рекомендации по использованию покрытий для лица могут оказаться особенно полезными: <http://publichealth.lacounty.gov/media/coronavirus/docs/protection/GuidanceClothFaceCoverings.pdf>