

COVID-19 Руководство по посещаемости школы для родителей и семей

Оставаться дома, когда вы больны, - один из лучших способов борьбы с COVID-19. Содержание больных детей и детей, подвергшихся воздействию COVID-19, вдали от других помогает остановить распространение вируса среди других детей, персонала и окружающего сообщества. Родители могут использовать это руководство, чтобы понять, когда их ребенок может посещать школу, детские программы и центры по уходу за детьми во время COVID-19.

Источники

- [Home Screening Tool for COVID-19 Symptoms \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/schools/homescreen.pdf\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/schools/homescreen.pdf)

Определения

Что такое близкий контакт?

Близкий контакт определяется физическим пребыванием на расстоянии менее 6 футов (2 метров) от человека COVID-19 в течение 15 минут.

Случайный контакт, например, пройти мимо кого-либо в продуктовом магазине, является низким риском распространения COVID-19.

Что означает изоляция и карантин?

Эти слова используются в сфере общественного здравоохранения с целью предписания указаний COVID-19 или человеку, который подвергся воздействию COVID-19. Изоляция и карантин - это меры общественного здравоохранения, которые помогают остановить распространение инфекции и обеспечить безопасность людей.

Изоляция означает отдаление больного человека от здоровых людей. Больной остается дома и старается держаться подальше от других людей в своем доме. Вот способы сделать это дома:

- По возможности выберите одного человека, который будет ухаживать за больным ребенком. Этот человек должен держаться как можно дальше от других людей в доме, использовать маску для лица, находиться на расстоянии 6 футов друг от друга и часто мыть руки.
- Больной остается дома и по возможности вдали от членов семьи. Они могут оставаться в своей спальне или в другой части дома и пользоваться отдельной ванной. Им следует держаться подальше от комнат, где собираются другие члены семьи, таких как кухня и гостиная.

Карантин означает отдаление людей, которые еще не болеют, но которые находятся с близким контакте с больным человеком, подальше от других. Близкий контактер может явиться переносчиком COVID-19 до появления у него симптомов. Карантин останавливает случайную передачу вируса здоровым людям.

- Choose one person to care for the person in quarantine, if possible. This person should keep their distance from other people in the house as much as possible, and use a face covering, stay 6 feet

apart, and wash their hand often. Если возможно, выберите одного человека, который будет заботиться о человеке, находящемся в карантине. Этот человек должен держаться как можно дальше от других людей в доме, использовать маску для лица, находиться на расстоянии 6 футов друг от друга и часто мыть руки.

- Человек, находящийся на карантине, должен держаться подальше от других. Это означает, что он остается дома и никуда не ходит.

Что нужно знать о COVID-19

Симптомы COVID-19

Симптомы COVID-19 могут быть похожи на симптомы многих других детских болезней. Симптомы у детей могут отличаться от симптомов у взрослых. У многих детей симптомы отсутствуют.

Если у ребенка есть какие-либо из этих симптомов, это может быть COVID-19:

- **Более распространенные симптомы:** температура 100.4 градуса по Фаренгейту или выше; новый кашель или кашель, который усиливается; затрудненное дыхание; и новая потеря вкуса или запаха. Эти симптомы чаще всего наблюдаются у детей с положительным результатом теста на COVID-19. Они могут быть единственными симптомами, которые развиваются в ходе болезни.
- **Менее распространенные симптомы:** боль в горле; тошнота; рвота; понос; озноб; боль в мышцах; чрезмерная утомляемость (сильная усталость); новая или сильная головная боль; и новая заложенность носа или насморк. Многие другие детские болезни имеют такие же симптомы.

У некоторых детей-носителей COVID-19 симптомы отсутствуют. Однако они все равно могут заразить COVID-19 других, даже если у них нет выраженных симптомов.

Сколько времени нужно, чтобы симптомы проявились?

Появление симптомов после контакта с носителем COVID-19 может занять от двух до 14 дней. Это называется инкубационным периодом. У некоторых людей симптомы маловыраженные, некоторые серьезно заболевают, а у некоторых больных COVID-19 симптомы отсутствуют вообще. Тот, у кого нет симптомов, может распространять вирус.

Инкубационный период: время, которое может занять проявление симптомов после тесного контакта с кем-то, кто болеет COVID-19. На проявление симптомов может уйти от двух до 14 дней.

Когда мой ребенок должен оставаться дома?

Ваш ребенок **ДОЛЖЕН** оставаться дома, если у него есть хотя бы **один** симптом из этого списка:

- температура 100.4 градуса по Фаренгейту или выше
- новый кашель или кашель, который усиливается
- затрудненное дыхание
- новая потеря вкуса или запаха

Ваш ребенок **ДОЛЖЕН** оставаться дома, если у него есть хотя бы **два** симптома из этого списка, даже если у него нет никаких симптомов из первого списка выше:

- боль в горле
- тошнота
- рвота
- понос
- озноб
- боль в мышцах
- повышенная утомляемость/усталость
- новая или сильная головная боль
- новая заложенность носа или сильный насморк

Если ребенок вынужден оставаться дома из-за симптомов, другие дети, живущие в доме, также должны оставаться дома и не ходить в школу или детские учреждения (карантин). Это означает, что они не должны принимать участие в деятельности вне дома в течение как минимум 14 дней, если только тест на COVID-19, врач не обнаружит, что у ребенка нет COVID-19.

Ваш ребенок должен оставаться дома, если у него положительный результат теста на COVID-19, но нет никаких симптомов.

- Они должны оставаться дома и держаться подальше от членов других семьи в доме в течение 10 дней (изоляция), считая со дня после того, как они прошли тестирование.

Ваш ребенок должен оставаться дома, если он находится в тесном контакте с кем-либо, у кого положительный результат теста на COVID-19.

- Дети, которые находятся в тесном контакте с кем-то, кто инфицирован COVID-19, должны оставаться дома не менее 14 дней (карантин). Они должны оставаться дома, даже если у них нет симптомов COVID-19. Тесные контакты могут включать членов семьи, и людей вне дома, например бабушек и дедушек; родственников; или другие детей или взрослых в школе, по соседству, в церкви, в спортивных секциях или на общественных мероприятиях; или в любом другом месте.
- Ваш ребенок должен оставаться дома в течение 14 дней (карантин), даже если его тест на COVID-19 отрицательный, потому что у него может развиться COVID-19 в течение 14 дней.

Ваш ребенок должен оставаться дома, если у кого-то, кто живет в его доме, есть симптомы инфекции COVID-19, и он проходит тестирование.

- Дети должны оставаться дома, пока не станут известны результаты анализов.
- Если кто-то из членов семьи проходит тестирование на COVID-19, но у него нет симптомов, дети могут ходить в школу или в детский сад.
- В любом случае:
 - Если результат теста отрицательный, дети могут ходить в школу или детский сад.
 - Если результат теста положительный, дети должны оставаться дома в течение 14 дней (карантин), считая с последнего дня, когда у них был тесный контакт с человеком, у которого был положительный результат.

Как долго моему ребенку нужно оставаться дома, если у него есть симптомы, соответствующие COVID-19, положительный результат теста или если врач сказал, что, вероятно, у него COVID-19?

Если у вашего ребенка есть симптомы, он должен оставаться дома и вдали от других (изолированно), пока не произойдут **ВСЕ ТРИ** из следующих событий:

- Прошло не менее 10 дней с момента появления симптомов (даже если они начинают чувствовать себя лучше) **И**;
- У них не было температуры в течение последних 24 часов без приема каких-либо лекарств для снижения температуры **И**;
- Их симптомы улучшились.

Братья и сестры и члены семьи находятся в тесном контакте, поэтому им также необходимо оставаться дома и находиться в карантине от всех видов деятельности не менее 14 дней. В течение этих 14 дней возможно развитие COVID-19; оставаясь дома, они не могут неосознанно распространять вирус в школе, детских учреждениях или других местах.

Что делать, если у моего ребенка положительный результат теста на COVID-19, но симптомы отсутствуют?

Если у вашего ребенка положительный результат теста, но нет никаких симптомов, он должен оставаться дома и вдали от других в доме (изоляция) в течение 10 дней, считая со дня после того, как они прошли тестирование.

Например: Если ребенок проходит тестирование в понедельник и получает положительный результат в среду, первый день начинается во вторник, на следующий день после теста. В следующую пятницу ребенок сможет вернуться к занятиям. В течение 10 дней дома ваш ребенок должен держаться подальше от других. Даже если у ребенка нет симптомов, он все равно может распространять вирус.

Все остальные, кто живет в доме, находятся в тесном контакте. Им необходимо оставаться дома не менее 14 дней (карантин). В течение этих 14 дней возможно развитие COVID-19. Пребывание дома не позволяет им распространять вирус в школе, детских учреждениях и других местах, не подозревая об этом.

Что делать, если мой ребенок заболел, но тест на COVID-19 отрицательный, и он не находится в тесном контакте с кем-либо, кто болен COVID-19?

Если ваш врач говорит вам, что у вашего ребенка другое заболевание, например, грипп или стрептококковая ангина, или если ваш ребенок дал отрицательный результат на COVID-19, то следуйте указаниям вашего врача о том, когда ребенку можно будет вернуться в школу.

Все дети должны оставаться дома, пока они больны, и не должны возвращаться в школу или детский сад до тех пор, пока они не почувствуют себя хорошо. Это включает в себя пребывание дома в течение как минимум 24 часов после того, как спала высокая температура, без использования жаропонижающих препаратов.

В этой ситуации братьям, сестрам и другим детям, живущим в доме, НЕ нужно оставаться дома (карантин) и они могут продолжать ходить в школу или в детский сад.

Близкий контакт

Что делать, если мой ребенок находится в тесном контакте с кем-то, кто болеет COVID-19, и не болеет?

Люди, которые подверглись COVID-19 в результате тесного контакта, могут заразиться от двух до 14 дней после их последнего контакта с инфицированным человеком. Это называется инкубационным периодом. Ваш ребенок должен оставаться дома 14 дней (карантин) в случае, если он заболит COVID-19. 14 дней начинаются со дня их последнего контакта с человеком с COVID-19.

Если в течение 14 дней у вашего ребенка будет отрицательный тест на COVID-19, он все равно должен оставаться дома все 14 дней. Некоторые люди не заболевают до 12го, 13го или 14го дня. У некоторых больных симптомы могут не проявляться, но они могут распространять болезнь. Ожидание 14 дней - единственный способ убедиться, что ваш ребенок не инфицирован и не сможет заразить других.

Братьям, сестрам и другим детям, живущим в доме и не связанным с заболевшим COVID-19, НЕ нужно оставаться дома (карантин) и они могут продолжать ходить в школу или в детский сад.

Должен ли ребенок сдавать анализы, если он находится в тесном контакте с кем-то с COVID-19?

Департамент здравоохранения Миннесоты (MDH) рекомендует пройти обследование вашего ребенка, если он находится в тесном контакте с кем-то с COVID-19. Родители должны поговорить с врачом своего ребенка, чтобы решить, проводить ли тестирование своего ребенка.

Тестирование не сокращает время, в течение которого ребенок должен оставаться дома. Ваш ребенок должен оставаться дома в течение 14 дней (карантин) с момента последнего контакта с человеком, у которого был положительный тест на COVID-19, даже если тест у ребенка отрицательный.

Если ваш ребенок проходит тестирование на COVID-19, лучше всего подождать как минимум пять-семь дней после последнего контакта с человеком, у которого есть COVID-19. Это время, которое обычно проходит после контакта с COVID-19, прежде чем могут появиться признаки инфицирования.

- Если результат теста отрицательный, ваш ребенок все равно должен оставаться дома в течение полных 14 дней, потому что он все равно может заболеть.
- Если результат теста положительный, даже без симптомов, они должны оставаться дома и вдали от других (изоляция), пока не будут выполнены **ВСЕ ТРИ** из следующих условий:
 - Прошло не менее 10 дней с момента появления симптомов (даже если они начинают чувствовать себя лучше) **И**;
 - У них не было температуры в течение последних 24 часов без приема каких-либо лекарств для снижения температуры **И**;
 - Они чувствуют себя лучше.

Если у кого-то из проживающих в доме **есть симптомы** COVID-19 и он проходит тестирование, дети должны оставаться дома и не должны посещать школу или детский сад до тех пор, пока не станут известны результаты тестов. Если у кого-то, кто живет в доме, **нет симптомов** и он проходит тестирование на COVID-19, детям не нужно оставаться дома и они могут ходить в школу или детский сад. В любой ситуации: if the test result is negative, children can go back to school or child care.

- Если результат теста положительный, дети должны оставаться дома в течение 14 дней (карантин), считая с последнего дня контакта с человеком с COVID-19.

Что делать, если мой ребенок находится в тесном контакте с кем-то, кто болеет COVID-19, и заболел, но не прошел тест на COVID-19?

Ваш ребенок должен оставаться дома в течение 14 дней (карантин) с момента последнего контакта с человеком, у которого был положительный результат теста на COVID-19. Он не должен заниматься деятельностью вне дома.

Если вы решите не сдавать анализы своему ребенку, и у него появятся симптомы COVID-19 в любой момент в течение 14 дней, проведенных дома, он должен продолжать оставаться дома и держаться подальше от других в доме (изоляция) до тех пор, пока не произойдет все следующие условия:

- Прошло не менее 10 дней с момента появления симптомов (даже если они начинают чувствовать себя лучше) **И**;
- У них не было температуры в течение последних 24 часов без приема каких-либо лекарств для снижения температуры **И**;
- Они чувствуют себя лучше.

Все, кто живет в доме, должны оставаться дома не менее 14 дней (карантин), потому что они подверглись воздействию вируса. Они могут заболеть вирусом сроком до 14 дней. Они не должны заниматься деятельностью вне дома

Например:

- День 1: ваш ребенок должен оставаться дома 14 дней, потому что он находился в тесном контакте с заболевшим COVID-19. Они должны оставаться в доме (карантин)
- 2-5 дни: ваш ребенок здоров и остается дома.
- День 6: у вашего ребенка появляются симптомы COVID-19.
- День 7: поскольку у вашего ребенка появились симптомы, они должны оставаться в доме и держаться подальше от других людей в течение 10 дней (изоляция).
- День 14: ваш ребенок по-прежнему должен оставаться дома, потому что он болен симптомами COVID-19. Они должны держаться подальше от других в доме.
- День 17: если у вашего ребенка нет температуры и он чувствует себя лучше, ему больше не следует держаться подальше от других людей в доме.
- День 18: ваш ребенок возвращается в школу или детский сад.

Как мне узнать, был ли мой ребенок в тесном контакте с кем-то с COVID-19 в школе, детском саду или другой программе?

Школа, детский сад или программа вашего ребенка сообщают вам, находится ли ваш ребенок в тесном контакте с кем-то, кто болен COVID-19. MDH работает с местными департаментами общественного здравоохранения, а также с вашей школой и / или школьным округом, детским учреждением или программой, чтобы узнать, кто болен COVID-19 и кто их близкие контакты.

Что делать, если родитель заражен COVID-19 и не может отделиться от своих детей?

Иногда родителям трудно отделиться от других в доме и одновременно заботиться о детях. Если больной родитель находится в тесном контакте со своими детьми, дети рискуют заразиться COVID-19. Дети должны оставаться дома не менее 10 дней вместе с родителями.

Родитель с COVID-19 может покинуть дом только через 10 дней и только после того, как он/она почувствует себя лучше и у него не будет температуры в течение 24 часов, без принятия жаропонижающего лекарства. Затем их дети должны оставаться дома еще на 14 дней (карантин) на случай, если у них появятся симптомы COVID-19. Это означает, что дети не ходят в школу в течение 24 дней, если они не заболеют или тест на COVID-19 не даст положительного результата. Вместе со школой вашего ребенка организуйте в это время дистанционное обучение.

Как разговаривать с детьми

Как мне поговорить с моим ребенком о том, чтобы не ходить в школу и COVID-19?

- Напомните им, что оставаться дома - это еще один способ защитить своих друзей, учителя, воспитателя и других членов их сообщества.
- Сохраняйте спокойствие во время разговора. Найдите время, чтобы послушать и поговорить.
- Сообщите им, что вы делаете все возможное, чтобы обезопасить их, и расстраиваться - это нормально.

COVID-19 ATTENDANCE GUIDE FOR PARENTS AND FAMILIES

- Будьте осторожны, чтобы не винить их или кого-либо еще в COVID-19. Слушайте и спрашивайте их, что они слышат от других детей или взрослых.
- Наблюдайте, как много они смотрят на СМИ и какие СМИ смотрят. Говорите с ними о том, что они смотрят.
- Помогите им понять, что это новая норма во время пандемии и что это происходит со всеми.
- Предоставьте им правдивую информацию, соответствующую их возрасту и развитию.
- Посмотрите [Daily Life & Coping: COVID-19](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/cope.html) (www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/cope.html).

Источники

- [COVID-19 Decision Tree for People in Schools, Youth, and Child Care Programs](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/schools/exguide.pdf) (www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/schools/exguide.pdf)
- [Minnesota Department of Education: Supporting Students and Families COVID-19 Resources](https://education.mn.gov/MDE/dse/health/covid19/supstucovid19/index.htm) (education.mn.gov/MDE/dse/health/covid19/supstucovid19/index.htm)
- [Minnesota COVID-19 Response: Get Help](https://mn.gov/covid19/for-minnesotans/get-help/index.jsp) (mn.gov/covid19/for-minnesotans/get-help/index.jsp)



Minnesota Department of Health | health.mn.gov | 651-201-5000
625 Robert Street North PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975
Contact health.communications@state.mn.us to request an alternate format.

09/10/2020