

## Coronavirus (COVID-19): informații cu privire la izolare pentru copii, tineri și familii

Pe măsură ce aflăm mai multe despre coronavirus, recomandările se schimbă cu privire la cine trebuie să ia măsuri suplimentare pentru a se proteja și care sunt aceste măsuri. S-ar putea să primiți un mesaj sau o scrisoare din partea guvernului pentru a vă anunța dacă copilul dumneavoastră trebuie să înceapă, să continue sau să nu se mai izoleze ('shielding'). Știm că acest lucru poate cauza multă anxietate, așa că am pregătit niște sfaturi din partea GOSH pentru a clarifica ce înseamnă acest lucru pentru copilul și familia dumneavoastră.

Deși COVID-19 afectează copiii, foarte puțini copii au simptome severe, chiar dacă au o altă problemă de sănătate, inclusiv un sistem imunitar scăzut. Acest lucru nu înseamnă că nu trebuie să îi protejăm pe copii, dar putem adapta sfaturile legate de izolare pentru pacienții adulți, pentru a fi potrivite pentru copii.

Am învățat de asemenea mai multe legate de impactul pe care îl are izolarea pe termen lung asupra sănătății mintale și a stării de bine a copiilor și tinerilor. Este foarte important să echilibrăm protejarea lor de COVID-19 cu siguranța și bunăstarea lor în general.

În calitate de experți naționali în sănătatea copiilor, Royal College of Paediatrics and Child Health (RCPCH) a revizuit ultimele sfaturi ale guvernului legate de izolare și a furnizat recomandări speciale ([special guidance](#)) pentru echipele medicale care se îngrijesc de copii. Acestea includ o listă actualizată a pacienților care trebuie să se izoleze, care este semnificativ mai scurtă decât înainte. La GOSH, consultăm aceste recomandări cu grijă, revizuind lista pacienților care sunt sfătuiți să se izoleze și furnizând sfaturi

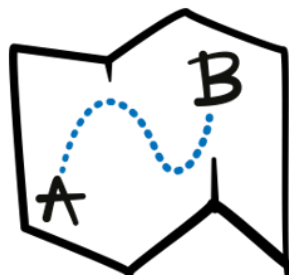
pentru grupurile specifice de pacienți ([advice for specific patient groups](#)).

Dacă nu sunteți sigur dacă copilul dumneavoastră trebuie să se izoleze, vă poate fi de ajutor să consultați listele pregătite de RCPCH ([shielding lists outline by the RCPCH](#)). Dacă tot nu sunteți sigur, vă rugăm să contactați echipa clinică. Dacă vi s-a cerut să vă autoizolați înainte de a veni la GOSH, vă rugăm să vă amintiți că acest lucru este diferit de izolare așa că vorbiți cu echipa clinică pentru sfaturi.

### Cum îmi izolez copilul?

Copiii sunt conștienți de anxietate și observă motivele de îngrijorare ale adulților. Acestea sunt momente stresante pentru toată lumea și copilul dumneavoastră poate avea nevoie în special de alinare, grijă și atenție din această cauză. Copiii trebuie să fie îngrijiți de familiile lor și acest lucru înseamnă că există și alte lucruri care trebuie luate în considerare când ei sunt izolați de alții.

Vă sfătuim să stabiliți măsuri care sunt posibile și sigure pentru copilul dumneavoastră și familie. Am pregătit niște sfaturi mai jos care să vă ajute să



urmați recomandările guvernului pentru ca copilul dumneavoastră să fie în siguranță și în același timp să fie îngrijit, fericit și alinat dacă este supărat. Vă rugăm să citiți ultimele recomandări legate de izolare din partea guvernului ([Government guidance on shielding](#)).

Vă rugăm să rețineți că recomandările guvernului legate de izolare se schimbă la 6 iulie 2020 iar programul de izolare se va opri la 1 august 2020. Verificați ultimele sfaturi la [gov.uk](#) și la [RCPCH website](#).

### Până pe 6 iulie 2020

Dacă copilul dumneavoastră a fost sfătuit să se izoleze, iată câteva recomandări legate de cum se poate face acest lucru:

- Recomandăm ca copilul dumneavoastră și toți ceilalți din locuința dumneavoastră să stea acasă cât mai mult posibil iar vizitatorii să fie doar îngrijitorii esențiali. Depinzând de locul unde locuiți și de sfaturile echipei clinice, copilul dumneavoastră poate avea voie să stea afară puțin dacă dorește, desi acest lucru trebuie să fie ținut la minim. Dacă copilul merge afară este foarte important să petreacă timp numai cu persoanele din locuință și să păstreze o distanță de 2 m de toți ceilalți.
- Ceilalți din casă nu trebuie să meargă la școală sau la serviciu decât dacă se poate păstra cu strictețe distanțarea socială. Copilul dumneavoastră izolat nu trebuie să meargă înapoi la școală – recomandăm să fie educat de la distanță.
- Dacă alte persoane din locuință trebuie să meargă afară în mod regulat, cum ar fi la serviciu, dumneavoastră și copilul trebuie să încercați să păstrați distanța de 2 metri de ei și să reduceți timpul pe care îl petreceți în spații comune. Înțelegem că acest lucru nu este întotdeauna posibil.
- Încercați să limitați împărțirea jucăriilor și a altor lucruri ale copilului dumneavoastră cu alți

copii. Dacă nu este posibil, asigurați-vă că toți cei care se joacă cu jucăriile se spală pe mâini bine înainte de a atinge jucăriile și, când este posibil, folosiți șervețele umede pentru a șterge jucăriile când nu sunt folosite.

- De asemenea recomandăm ore diferite pentru baia copiilor, cei vulnerabili vor face baie mai întâi și nu folosiți același prosop.
- Este vital ca cei care se izolează să continue să urmeze precauțiile făcute publice pentru a evita infecțiile, inclusiv distanțarea socială, păstrarea unei igiene adecvate și evitarea atingerii ochilor, nasului și a gurii.

### Până la 31 iulie 2020

Guvernul a anunțat că restricțiile pentru cei care se izolează se vor reduce de la 6 iulie 2020. Dar, vor exista recomandări speciale pe care trebuie să le urmați în această perioadă. Verificați ultimele recomandări la [gov.uk](#) și la [RCPCH website](#).

GOSH poate de asemenea să furnizeze recomandări speciale pentru copilul care se izolează în această perioadă, pentru a-l menține în cât mai multă siguranță. Asigurați-vă că verificați ultimele recomandări din partea echipelor clinice la [gosh.nhs.uk/news/coronavirus-covid-19-information-hub/covid-19-specialty-information-sheets](#). Dacă nu sunteți sigur, vă rugăm să contactați echipa dumneavoastră clinică.

Chiar dacă s-au ridicat unele restricții, este încă foarte important ca toată lumea din locuință să urmeze precauțiile pentru a evita infectarea. Acestea includ păstrarea unei distanțe sigure de ceilalți dacă nu ați format o „bulă” cu o altă locuință, păstrarea unei igiene adecvate a mâinilor și evitarea contactului cu ochii, nasul și gura.

### Începând cu 1 august 2020

Se așteaptă ca guvernul să oprească recomandările legate de măsurile de izolare strictă pentru grupurile vulnerabile după 1 august 2020. Aceasta înseamnă că, după această dată, dumneavoastră și copilul dumneavoastră puteți



alege să urmați aceleași recomandări naționale ca toată lumea. Dar, trebuie să fiți în continuare atent să urmați precauțiile pentru a evita infecția, inclusiv distanțarea socială.

Înțelegem că acest lucru poate vă îngrijorează și că simțiți că trebuie să vă protejați copilul care se izolează. Trebuie să îi protejăm pe cei care sunt extrem de vulnerabili la virus din punct de vedere clinic, dar știm că copiii au simptome mult mai ușoare ale COVID-19 și că izolarea care nu este necesară poate avea un impact negativ asupra sănătății și bunăstării lor. Dacă ați fost sfătuit să opriți izolarea, ar trebui să vă simțiți confortabil să faceți acest lucru.

Dacă ați primit sfaturi conflictuale sau dacă nu sunteți sigur de cum să urmați recomandările, vă rugăm să vorbiți cu echipa dumneavoastră clinică.

## **Dacă cineva din locuință dezvoltă simptome**

Este recomandat ca îngrijitorul care este sănătos și nu are simptome să stea cu copilul și să stea separat de ceilalți membri ai familiei dacă este posibil. Dacă acest lucru nu este posibil, atunci orice precauții puteți lua sunt suficiente.

## **Am fost sfătuit să nu mai izolez copilul. Este în siguranță?**

Foarte puțini copii dezvoltă simptome severe de COVID-19, chiar dacă au probleme de sănătate. Ultimele recomandări din partea guvernului sugerează că cei mai mulți copii și tineri nu mai trebuie să se izoleze atâta timp cât urmează recomandările naționale legate de distanțarea socială și spălătul mâinilor.

Trebuie să îi protejăm pe cei care clinic sunt extrem de vulnerabili la virus, dar știm de asemenea că trebuie să îi protejăm pe copii și tineri de impactul negativ al izolării care nu este necesară. Dacă ați primit o scrisoare sau un mesaj care vă spune că copilul dumneavoastră nu

mai trebuie să se izoleze, ar trebui să vă simțiți confortabil să urmați aceste sfaturi.

Dar, dacă ați primit recomandări conflictuale sau dacă nu sunteți sigur, vă recomandăm să vorbiți cu echipa dumneavoastră clinică.

Știm că multe familii sunt neliniștite la gândul întorcerii copilului la școală. Deciziile legate de accesul copilului dumneavoastră la educație pe perioada COVID-19 trebuie luate de comun acord între dumneavoastră și școala copilului. Dacă aveți întrebări sau motive de îngrijorare legate de școlarizarea copilului dumneavoastră, vă încurajăm să contactați școala direct.

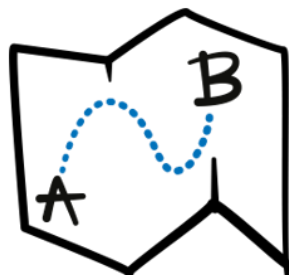
## **Sfaturi din partea echipei dumneavoastră specializate**

Este important să rețineți orice sfaturi date de echipa dumneavoastră de specialitate legate de bunăstarea copilului, care nu au legătură cu COVID-19. Aceste sfaturi trebuie urmate tot timpul. Puteți accesa recomandările speciale aici [specialty guidance](#).

Este important să nu întrerupeți medicamentele fără a discuta mai întâi cu echipa de specialitate. Dacă copilul dumneavoastră nu se simte bine și de obicei mergeți la spitalul local, vă rugăm să îi sunați ca de obicei. Dacă ei nu vă pot oferi consultația obișnuită, vă rugăm să contactați echipa GOSH.

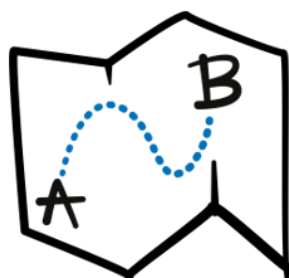
Dacă sunteți foarte îngrijorat de copilul dumneavoastră sau dacă credeți că există vreun risc la viața lor, vă rugăm să sunați la 999 sau să îl duceți la A&E sau la un centru de urgență cum ați face în mod normal. Ei au deschis pentru toți copiii care au nevoie de îngrijire și se poate merge în siguranță.

Dacă trebuie să vă prezentați la GOSH și aveți dificultăți să ajungeți la programare sau dacă copilul dumneavoastră are simptome COVID-19,



vă rugăm să sunați echipa de specialitate relevantă pentru a primi ajutor înainte de a veni la GOSH.

Dacă oricare dintre aceste recomandări se schimbă, vom actualiza aceste informații. Vă recomandăm de asemenea să consultați FAQs la [gosh.nhs.uk/covid-19-FAQ](https://gosh.nhs.uk/covid-19-FAQ), care sunt actualizate în mod regulat.



## Suntem aici să vă ajutăm

Știm că unele familii au dificultăți în a se izola. GOSH are mai multe servicii de sprijin disponibile familiilor pentru a le ajuta să se descurce și să urmeze recomandările. În afara discuțiilor cu echipa clinică a copilului dumneavoastră vă rugăm să contactați echipa PALS la 020 7829 7862 sau [pals@gosh.nhs.uk](mailto:pals@gosh.nhs.uk) pentru sfaturi confidențiale și sprijin.

## Informații suplimentare și sprijin

### De la GOSH

- Coronavirus (COVID-19) - [www.gosh.nhs.uk/news/coronavirus-covid-19-information-hub](http://www.gosh.nhs.uk/news/coronavirus-covid-19-information-hub) - există online și traduceri ale acestor informații în alte limbi decât limba engleză sau versiuni ușor de citit.

### Din alte surse

- Informații de la NHS at [www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/](http://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/)
- Informații pentru copii sunt disponibile pe pagina de web a BBC Newsround la [www.bbc.co.uk/newsround](http://www.bbc.co.uk/newsround)
- Informații de pe pagina de web a RCPCH la [www.rcpch.ac.uk/resources/covid-19-resources-parents-carers](http://www.rcpch.ac.uk/resources/covid-19-resources-parents-carers)

