

Шановні сім'ї!

Потурбуйтеся про безпеку й здоров'я вашої сім'ї цього літа — незалежно від того, проведете ви його в місті Нью-Йорку чи поїдете в подорож! Тим, хто подорожує, слід бути особливо обережними через підвищений ризик деяких інфекцій.

Поради з безпеки на літній період і під час подорожей



Запобігайте захворюванням, спричиненим укусами комах. Кліщі та комарі можуть переносити захворювання в м. Нью-Йорку й у багатьох регіонах США та світу. Застосовуйте засоби для відлякування комах, що містять DEET, пікарідин, IR3535 чи масло евкаліпту лимонного. Обробляйте одяг та речі перметрином і носіть сорочки з довгими рукавами, довгі штани, закрите взуття та головні убори. Ретельно оглядайте тіло на наявність кліщів після перебування в лісі й на полях з високою травою. Під час перебування за межами США в регіонах, де поширені захворювання, що передаються комарами чи москітами, спіть під москітною сіткою. Додаткова інформація є на вебсторінках nyc.gov/health/ticks і nyc.gov/mosquito.



Будьте обережні в спеку. Носіть світлий вільний одяг. Перебувайте в прохолодному місці чи в тіні й уникайте прямих сонячних променів. Пийте багато рідини, навіть якщо не відчуваєте спраги, й уникайте напоїв, що містять цукор. Навіть кілька годин у приміщенні з кондиціонером можуть зменшити ризик нездужання, викликаного перегрівом. Додаткова інформація є на вебсторінці nyc.gov/health/heat.



Слідкуйте за дітьми, коли вони перебувають у воді. Постійно спостерігайте за дітьми, коли вони плавають чи бавляться у воді. Не заходьте у воду, якщо протягом останніх двох тижнів у вас траплялася діарея. Нагадуйте дітям, що ковтати воду не можна. Часто відводьте дітей до туалету.



Обережно поводьтеся з тваринами. Не гладьте й не годуйте диких тварин. Перш ніж доторкнутися до собаки, кішки чи іншої домашньої тварини, запитайте дозволу в її хазяїна.



Зверніться до свого постачальника медичних послуг щонайменше за чотири тижні до поїздки за кордон. Запитайте про необхідні ліки чи щеплення, зокрема від малярії, тифозної гарячки чи гепатиту А, залежно від того, куди ви їдете. Діти у віці від 6 до 11 місяців повинні завчасно отримати додаткове щеплення комбінованою вакциною проти кору, а діти у віці 12 місяців і старші — першу чи другу дозу перед поїздкою. Переконайтеся, що ви й ваші діти отримали всі необхідні щеплення згідно з календарем профілактичних щеплень. Щоб знайти центр вакцинації, зателефонуйте на номер **311** або відвідайте вебсторінку nyc.gov/healthmap/vaccines.



Під час поїздки за кордон уникайте захворювань, що супроводжуються діареєю. Пийте фасовану воду або дезінфікуйте її шляхом кип'ятіння протягом принаймні однієї хвилини. Пийте напої без льоду та не їжте сирі фрукти й овочі, які не можна очистити. Слідкуйте за тим, щоб м'ясо було повністю приготовленим і подавалося гарячим.

Хоча літо тільки почалося, вже потрібно починати планувати повернення до школи восени з гарним здоров'ям — потурбуйтеся, щоб дітям зробили всі необхідні щеплення згідно з календарем щеплень, а також зробіть запас усіх необхідних ліків і підготуйте всі необхідні медичні форми. Заповніть усі потрібні форми медичного обстеження учнів, які вперше йдуть до школи, і надайте шкільній медсестрі форму «Медичне обстеження дитини й підлітка» (Child and Adolescent Health Examination Form, CH205) до початку нового навчального року.

З повагою



Shama Ahuja, PhD, MPH
Помічник керівника, відділ інфекційних захворювань