

Porady dotyczące zdrowia dla rodziców i opiekunów

Lato i jesień 2021



W czasie trwania pandemii koronawirusa (COVID-19), wszyscy odczuwamy niepokój, a ponadto rodzice oraz rodziny nie zawsze wiedzą w jaki sposób i kiedy można bezpiecznie korzystać z usług lokalnych służb zdrowia.

Ta ulotka wyjaśnia gdzie i kiedy szukać pomocy i porady w przypadku, gdy rodzice są zaniepokojeni stanem zdrowia fizycznego lub psychicznego swoich dzieci. Ma pomóc dzieciom w uzyskaniu wszelkiej potrzebnej pomocy i wsparcia, w odpowiednim momencie i miejscu.

Jesienią zwykle obserwujemy wzrost zachorowań na infekcje układu oddechowego u dzieci. Infekcje tego rodzaju występują u dzieci często, a w czasie ich trwania dziećmi zazwyczaj można bezpiecznie opiekować się w domu, przy wsparciu lokalnych farmaceutów, bez konieczności odbywania wizyty u lekarza. Ta ulotka stanowi praktyczny przewodnik stworzony przez Royal College of Paediatrics and Child Health i wyjaśnia na jakie objawy u dzieci należy zwracać szczególną uwagę, i kiedy w przypadku choroby dziecka należy zwrócić się o pomoc.

W tym roku, od późnego okresu letniego, słyszy się coraz częściej o infekcji wirusowej nazywanej zapaleniem oskrzelików lub wirusem RSV. Jest to bardzo często występująca infekcja u dzieci, którą można zarazić się przez cały rok. Większość przypadków zachorowań na zapalenie oskrzelików ma przebieg łagodny, a poniżej przedstawiamy informacje na temat objawów i leczenia oraz tego, kiedy zwrócić się o pomoc do pracownika służby zdrowia.

W ostatnim czasie zaobserwowaliśmy wzrost liczby dzieci i młodzieży zgłaszających się do NHS po pomoc w sprawie swojego zdrowia psychicznego podczas pandemii. Na stronie szóstej i ósmej znajdują się informacje na temat lokalnego wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego dla dzieci, młodzieży i ich rodzin, a także tego, gdzie można uzyskać pomoc w nagłych wypadkach.





Porady dla rodziców/opiekunów na czas pandemii koronawirusa

Kiedy dziecko choruje w czasie pandemii koronawirusa, nie zawsze wiadomo jak należy postępować.

Przypominamy, że NHS w dalszym ciągu świadczy bezpieczną opiekę.

Przychodnie i szpitale wprowadziły pewne zmiany, aby zmniejszyć ryzyko zakażeń. Tylko jeden rodzic/opiekun może wejść na szpitalny oddział ratunkowy (A&E) z dzieckiem. Należy skorzystać z dostępnych tam środków do dezynfekcji rąk, nosić okrycie twarzy w zamkniętych pomieszczeniach i stosować się do zasad zachowania dystansu społecznego. **Uwaga: jeśli dziecko jest chore, należy zwrócić się o pomoc do służb medycznych.**

Poniżej zamieszczonych zostało kilka pomocnych rad:

 <p>KATEGORIA CZERWONA</p>	<p>Jeśli u Twojego dziecka wystąpią którekolwiek z następujących objawów:</p> <ul style="list-style-type: none">• Błada, nadzwyczaj zimna skóra, na której wystąpiły plamki.• Poważne trudności z oddychaniem – długie przerwy w trakcie oddychania, nieregularny oddech, sinienie, lub gdy dziecko nie ma siły mówić / jeść / pić.• Atak / napad drgawek (chyba że był spodziewany).• Dziecko jest bardzo zdenerwowane (płacze przez dłuższy czas, pomimo prób odwracania jego uwagi), jest zdezorientowane, ciągle śpiące i trudno jest je obudzić lub nie odpowiada, nawet gdy nie śpi.• Na jego skórze wystąpiła wysypka, która nie znika po lekkim przyciśnięciu szklanki do skóry.• Dziecko w wieku poniżej 3 miesięcy, u którego temperatura wynosi 38°C lub więcej (chyba, że w ciągu ostatnich 48 godz. przyjęło szczepienia i nie występują żadne inne objawy z CZERWONEJ lub POMARAŃCZOWEJ kategorii).• Ból jąder, zwłaszcza u chłopców w wieku nastoletnim.• Dziecko uległo poważnemu zranieniu i wymaga pomocy medycznej.• Jeśli rodzic/opiekun jest bardzo zaniepokojony, ponieważ dziecko wygląda na bardzo chore.	<p>Potrzebna jest natychmiastowa pomoc:</p> <p>Zgłoś się do najbliższego szpitalnego oddziału ratunkowego (A&E) lub zadzwoń pod nr 999</p>
 <p>KATEGORIA POMARAŃCZOWA</p>	<p>Jeśli u Twojego dziecka wystąpią którekolwiek z następujących objawów:</p> <ul style="list-style-type: none">• Trudności z oddychaniem, w tym widoczne angażowanie podczas oddychania mięśni znajdujących się poniżej dolnej części żeber, mięśni międzyżebrowych lub mięśni szyi.• Dziecko sprawia wrażenie odwodnionego, (zapadnięte oczy, otępienie lub nieoddawanie moczu przez 12 godzin).• Dziecko staje się nadmiernie śpiące lub marudne (nie uspokajają go zabawki, telewizja, jedzeniem ani nie udaje się go pocieszyć) – zwłaszcza pomimo spadku jego temperatury.• Występują u niego intensywne dreszcze lub ból mięśni bez widocznej lub oczywistej przyczyny.• Występuje temperatura 39°C lub wyższa u niemowląt w wieku od 3 do 6 miesięcy.• Temperatura 38°C lub wyższa u niemowląt i dzieci przez okres dłuższy niż 5 dni.• Ciągłe wymioty.• Ciągły lub nasilający się ból brzucha.• Krew w moczu lub kale.• Narastające pragnienie i częstsze oddawanie moczu.• Wszelkie urazy kończyn ograniczające poruszanie się lub powodujące uporczywy ból.• Uraz głowy powodujące ciągły płacz lub otępienie.• Stan dziecka pogarsza się lub martwisz się jego zdrowiem.	<p>Natychmiast skontaktuj się z lekarzem rodzinnym (GP) i umów dziecko na wizytę w tym samym dniu lub skontaktuj się z NHS 111 dzwoniąc pod nr 111.</p> <p>W czasie trwania pandemii koronawirusa, w godzinach szczytu dostęp do pracowników służby zdrowia może być opóźniony. Jeśli objawy będą występować przez 4 godziny lub dłużej, a nie udało Ci się skontaktować z członkiem personelu z przychodni lekarza rodzinnego ani z NHS111, wówczas rozważ zabranie dziecka do najbliższego szpitalnego oddziału ratunkowego (A&E).</p>
 <p>KATEGORIA POMARAŃCZOWA</p>	<p>U Twojego dziecka nie występują żadne wyżej wymienione objawy z kategorii CZERWONEJ ani POMARAŃCZOWEJ. Dziecko może zostać pod Twoją opieką w domu, jednak sprawdzaj, czy nie wystąpiły nowe objawy:</p> <ul style="list-style-type: none">• Jeśli u Twojego dziecka wystąpi któryś z objawów COVID-19 (wysoka temperatura, nowy, uporczywy kaszel lub utrata węchu / smaku) zorganizuj dla nich test na obecność wirusa za pośrednictwem strony internetowej NHS na temat testów lub dzwoniąc pod numer 119.• Zarówno Ty, jak i każda osoba z Twojej grupy wsparcia muszą pozostać w domu zanim nienadejdą wynik testu dziecka.• Jeśli Twoje dziecko uległo poparzeniu, wejdź na stronę https://safetea.org.uk/first-aid/, aby uzyskać informacje i porady w zakresie udzielania pierwszej pomocy oraz na temat tego, kiedy zwrócić się o pomoc medyczną.	<p>Kontynuuj opiekę nad dzieckiem w domu.</p> <p>Jeśli w dalszym ciągu martwi Cię stan zdrowia dziecka, skontaktuj się z NHS 111 odwiedzając stronę 111.nhs.uk lub dzwoniąc pod numer 111.</p>
 <p>ZDROWIE PSYCHICZNE</p>	<ul style="list-style-type: none">• Jeśli martwisz się stanem zdrowia dziecka, a jest lub było ono pacjentem Centrum Zdrowia Psychicznego Dzieci i Młodzieży (ang. child or adolescent mental health services (CAMHS)), skontaktuj się z tą instytucją.• Jeśli Twoje dziecko pilnie potrzebuje wsparcia lub porady w zakresie zdrowia psychicznego, odwiedź stronę https://www.nhs.uk/service-search/mental-health aby uzyskać informacje na temat usług lokalnych oraz całonocnych linii pomocy w nagłych wypadkach, lub wyślij SMS o treści „SHOUT” pod nr 85258.• Jeśli zauważysz u swojego dziecka zranienia wskazujące na samookaleczenie się, skontaktuj się z całonocową usługą wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego prowadzoną przez NHS i dostępną online (odwiedź stronę www.nhs.uk/using-the-nhs/nhs-services/mental-health-services/where-to-get-urgent-help-for-mental-health/) lub ze swoim lekarzem rodzinnym (GP).• Jeśli martwisz się z powodu problemu związanego z jedzeniem / zaburzeniem odżywiania, skontaktuj się z organizacją BEAT (odwiedź stronę https://www.beateatingdisorders.org.uk/support-services) lub ze swoim lekarzem rodzinnym.• Pomocnych rad udzielają również organizacje Every Mind Matters (https://www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters) oraz MindEd for Families (https://www.mindedforfamilies.org.uk/).	

Zapalenie oskrzelików u niemowląt i małych dzieci



Zapalenie oskrzelików jest częstym rodzajem infekcji dolnych dróg oddechowych u niemowląt i dzieci poniżej 2 r.ż. W większości wypadków przebiega łagodnie i ustępuje w ciągu 2-3 tyg. bez konieczności leczenia, jednak u niektórych dzieci występują w stopniu znacznie bardziej nasilonym i wymagają hospitalizacji.

Zapalenie oskrzelików wywołane jest syncytialnym wirusem oddechowym (respiratory syncytial virus, RVS), który rozprzestrzenia się drogą kropelkową (poprzez małe kropelki wydzielane przy kichaniu lub kaszlu) przez zarażoną osobę.



Objawy zapalenia oskrzelików

Wczesne objawy zapalenia oskrzelików są podobne do objawów grypy takich jak katar i kaszel. W ciągu kilku następnych dni pojawiają się kolejne objawy, w tym:

- podwyższona temperatura (gorączka)
- suchy, uporczywy kaszel
- trudności z nakarmieniem dziecka
- przyspieszony lub głośny (świszczący) oddech



Leczenie zapalenia oskrzelików

Nie ma leku na wirusa, który powoduje zapalenie oskrzelików, jednak zapalenie zazwyczaj ustępuje, bez konieczności leczenia, w ciągu dwóch tygodni.

W większości przypadków chorymi dziećmi mogą opiekować się rodzice w domu, stosując te same metody, co w przypadku przeziębienia.

Dziecko powinno pić odpowiednią ilość płynów, aby uniknąć odwodnienia. Można mu podać paracetamol lub ibuprofen w celu obniżenia temperatury, jeśli gorączka powoduje, że jest marudne. Zawsze należy zapoznać się z treścią ulotki przed podaniem środków.



Kiedy zwrócić się o pomoc medyczną

Większość przypadków zapalenia oskrzelików jest niegroźna, jednak należy zwrócić się do lekarza rodzinnego lub zadzwonić do NHS pod nr 111, jeśli:

- rodzic martwi się stanem zdrowia dziecka
- w czasie ostatnich 2-3 posiłków dziecko zjadło mniej niż połowę porcji, którą zwykle spożywa lub jeśli miało suchą pieluszkę przez co najmniej 12 godzin
- dziecko ma długotrwałą, wysoką temperaturę (38 C lub wyższą)
- dziecko wydaje się bardzo zmęczone lub marudne.



Należy wezwać karetkę, dzwoniąc pod numer 999, jeśli:

- dziecko ma trudności z oddychaniem
- język lub wargi dziecka są sine
- w czasie oddychania, dziecko robi długie przerwy.



Zapobieganie zapaleniu oskrzelików

Bardzo trudno jest uniknąć zapalenia oskrzelików, jednak można podjąć pewne kroki, aby zmniejszyć ryzyko zarażenia się przez dziecko oraz zapobiec rozprzestrzenianiu się wirusa.

Należy:

- często myć ręce swoje i dziecka
- regularnie myć lub przecierać zabawki i powierzchnie
- zadbać o to, aby chore dziecko pozostało w domu do czasu ustąpienia objawów
- trzymać noworodki z dala od osób z objawami przeziębienia lub grypy
- unikać palenia papierosów w pobliżu dzieci i nie pozwalać innym palić w obecności dzieci.

Wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego dla dzieci, młodzieży oraz ich rodzin

W dobie pandemii koronawirusa (COVID-19) wpływającej na codzienne życie nas wszystkich, szczególnie trudny okres przeżywają dzieci i młodzież. Pomimo, że ryzyko zakażenia koronawirusem jest znacznie niższe w przypadku dzieci i młodzieży w porównaniu do osób dorosłych, odnotowaliśmy wzrost liczby dzieci i młodzieży zgłaszających się do NHS po pomoc w zakresie zdrowia psychicznego.

Współpracujemy z partnerami z władz lokalnych i innymi organizacjami NHS, aby dzieciom, młodzieży i ich rodzinom z północno-środkowego Londynu (gminy Barnet, Camden, Enfield, Haringey i Islington) udzielić niezbędnej w tym trudnym czasie pomocy i porady.

Gdzie można uzyskać pilną pomoc?



Całodobowa linia pomocy w kryzysie zdrowia psychicznego

Dzieci lub osoby poniżej 18 lat mieszkające w dzielnicach Barnet, Camden, Enfield, Haringey lub Islington i znajdujące się w sytuacji kryzysowej, bądź ich rodzice lub opiekunowie, mogą zadzwonić na linię pomocy w kryzysie zdrowia psychicznego, czynną całą dobę przez siedem dni w tygodniu, dostępną pod numerem **0800 151 0023**.



Centrum Zdrowia Psychicznego Dzieci i Młodzieży (CAMHS)

Jeśli dziecko jest obecnie pod opieką CAMHS, można skontaktować się ze swoim koordynatorem ds. opieki lub zadzwonić do zespołu pod numer dyżurny w godzinach pracy. Poza godzinami pracy i w weekendy, należy dzwonić na linię pomocy w kryzysie zdrowia psychicznego pod numer **0800 151 0023**.



Szpitalny oddział ratunkowy (A&E)

Jeśli dziecko lub młoda osoba wymaga nagłej pomocy medycznej, jest poważnie chora lub jej życiu zagraża niebezpieczeństwo, należy zadzwonić pod numer **999** lub zabrać go/ją do najbliższego szpitalnego oddziału ratunkowego.



NHS 111

W razie wątpliwości co do tego, jak należy postąpić, można odwiedzić stronę **NHS 111** lub zadzwonić pod numer **111** w celu uzyskania porady.

Wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego dla dzieci, młodzieży i ich rodzin

Inne wsparcie, w tym strony internetowe dla dzieci i młodzieży

Dzieci i młodzież chcące uzyskać dalsze informacje lub porady w zakresie zdrowia psychicznego lub trudności, których doświadczają, mogą skorzystać z następujących stron lub z pomocy następujących organizacji:

Kooth – udziela bezpłatnego, bezpiecznego i anonimowego wsparcia emocjonalnego i psychicznego osobom w wieku 11-25 lat mieszkającym w Londynie.

Usługa online, jest dostępna całodobowo, przez 7 dni w tygodniu i 365 dni w roku. Zespół Kooth dostępny jest codziennie w godz. 12.00-22.00 od poniedziałku do piątku i w godz. 18.00-22.00 w soboty i niedziele (w okresach świątecznych liczba wolontariuszy jest ograniczona).

 www.kooth.com

Shout 85258 – organizacja udziela bezpłatnego, poufnego i całodobowego wsparcia w Zjednoczonym Królestwie za pomocą SMS-ów, każdej osobie znajdującej się w trudnej sytuacji. Pomoc jaką można uzyskać obejmuje wsparcie w przypadku myśli samobójczych, depresji, ataków paniki, wykorzystywania, samookaleczania, problemów w związkach i nękania. Należy wysłać SMS o treści „Shout” pod nr 85258, aby porozmawiać z odpowiednio przeszkolonym wolontariuszem, który wysłucha problemów i pomoże je rozwiązać.

 www.giveushout.org

Papyrus – udziela poufnego wsparcia i doradztwa młodym osobom, które borykają się z problemem myśli samobójczych, jak również każdemu, kto martwi się o taką osobę:

- zadzwoń na bezpłatną infolinię pod nr **0800 068 41 41** czynną codziennie w godz. 9.00-24.00
- możesz również wysłać SMS pod numer **07860 039967** (usługa może być płatna)
- wyślij e-mail na adres pat@papyrus-uk.org

 www.papyrus-uk.org

Childline – poufna linia pomocy, dostępna dla każdego dziecka, z dowolnym problemem. Oferuje pocieszenie, porady i ochronę. Możesz:

- zadzwonić pod bezpłatny numer **0800 1111** w godz. 9.00-3.30
- porozmawiać na czacie z doradcą w godz. 9.00-22.30
- sprawdzić naszą grupę dyskusyjną.

 www.childline.org.uk

The Mix – bezpłatna i poufna linia pomocy oraz usługa internetowa, których celem jest znalezienie najlepszej pomocy dla młodych osób, bez względu na rodzaj problemu. Możesz:

- zadzwonić pod bezpłatny numer **0808 808 4994**, linia czynna jest codziennie w godz. 15.00-24.00
- skorzystać z grupy dyskusyjnej
- wysłać e-mail do **The Mix**

 www.themix.org.uk


Every Mind Matters – zawiera porady dla młodzieży w zakresie dbania o swoje zdrowie psychiczne i samopoczucie i omawia ważne dla nich zagadnienia.

 www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/youth-mental-health

Wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego dla dzieci, młodzieży i ich rodzin

Porady dla rodziców i opiekunów

Wskazówki dla rodziców i opiekunów dotyczące wspierania zdrowia psychicznego i samopoczucia dzieci i młodzieży podczas pandemii koronawirusa (COVID-19).

 www.gov.uk/government/publications/covid-19-guidance-on-supporting-children-and-young-peoples-mental-health-and-wellbeing/guidance-for-parents-and-carers-on-supporting-children-and-young-peoples-mental-health-and-wellbeing-during-the-coronavirus-covid-19-outbreak

