

## پیام هایی برای والدین و مربیان در همه گیری کووید 19

صحبت ها درباره ویروس کرونا همگانی و در حال افزایش می باشد . کودکان ممکن است نگران مبتلا شدن خودشان ، خانواده شان و دوستان شان باشند . والدین ، اعضای خانواده ، کارکنان مدرسه و دیگر بزرگسالان مورد اعتماد می توانند با صداقت و دقت نقش مهمی را در کمک به کودکان داشته باشند تا کودکان اضطراب و یا ترس شان به حداقل برسد.

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری<sup>1</sup> رهنمودهایی را برای کمک به بزرگترها ارائه کرده است که شامل صحبت با فرزندان درباره ی ویروس کرونا و روشهایی پیشگیری از ابتلا و انتشار بیماری است.

### اصول کلی صحبت با کودکان

#### حفظ آرامش و اطمینان دادن به کودک:

بخاطر داشته باشید که کودکان به آنچه میگویند و نحوه صحبت کردن شما توجه میکنند و متوجه ایما و اشاره و صحبت های دوپهلوی شما میشوند.

برای گوش کردن به صحبت های فرزندان در دسترس باشید. زمانی را در روز برای صحبت کردن با او اختصاص دهید.

کودکان باید مطمئن باشند وقتی سوالی دارند میتوانند به شما مراجعه کنند.

<sup>1</sup> CDS



## کسب اطلاعات صحیح و دقیق:

اطلاعاتی که به کودکان می‌دهیم باید کاملاً صادقانه و متناسب با سن و سطح رشدی کودک باشد. درباره شایعات و اطلاعات نادرست موجود در اینترنت و سایر شبکه‌های اجتماعی با کودکان صحبت کنید.

به صورت روزانه کارهایی را که منجر به کاهش انتشار ویروس می‌شود به کودکان آموزش دهید:

کودکان باید از افرادی که عطسه یا سرفه می‌کنند دوری کنند و به یاد داشته باشند که هنگام سرفه و یا عطسه داخل دستمال و یا آرنج شان سرفه و عطسه کنند و دستمال را در سطل آشغال بیندازند.

از لحن گفتاری که ممکن است باعث سرزنش دیگران و منجر به احساس گناه در دیگران شود اجتناب نماید.

به خاطر داشته باشید که ویروس می‌تواند هرکسی را بدون توجه به نژاد و قومیت بیمار کند.

به این که کودکان در تلویزیون، رادیو یا اینترنت چه چیزی می‌بینند و می‌شنوند توجه داشته باشید.

صرف زمان زیاد و توجه و تمرکز بیشتر درباره ویروس کرونا می‌تواند باعث بوجود آمدن اضطراب شود.

## حقایق درباره ویروس کرونا – برای صحبت با کودکان

سعی کنید به اطلاعات ساده اشاره کنید و به یاد داشته باشید کارکنان سیستم‌های بهداشتی و کسانی که در مدارس هستند برای ایمن نگه داشتن و حفظ سلامت همه سخت تلاش می‌کنند.

## کرونا چیست؟

نامی اختصاری برای ویروس کرونای جدید یا همان کووید 19 که یک ویروس جدید می‌باشد و پزشکان و دانشمندان در حال مطالعه بر روی آن هستند.



درباره ی انجام کارهایی که از کودکان و کارکنان مدرسه در مقابل ویروس محافظت نماید با آنان صحبت کنید(مثل افزایش تعداد دفعات شستن دست ها )

کودکان را به شستن دست ها عادت دهید .شستن دست ها با آب و صابون حداقل به مدت 20 ثانیه بعد از پاک کردن بینی ، سرفه – عطسه یا رفتن به حمام و قبل از غذاخوردن و درست کردن غذا –اگر آب و صابون در دسترس نبود به آنها آموزش دهیم از ضد عفونی کننده دست که باید حداقل شامل 60 درصد الکل باشد استفاده کنند . نظارت داشته باشیم هنگامی که کودکان کم سن از محلول ضد عفونی کننده ی دست استفاده می کنند آن را قورت ندهند .

### چه کاری می توانم انجام دهم تا مبتلا به ویروس کرونا نشوم :

می توانید رعایت اصول بهداشتی را در خانه و مدرسه تمرین و تکرار نمایید . و در محافظت و پیشگیری از انتشار ویروس نقش داشته باشیم .

هنگام عطسه کردن و سرفه داخل دستمال کاغذی و یا از آرنج تان استفاده کنید .و دستمال کاغذی را بلافاصله داخل سطل زباله بیندازید .

دستها را با آب و صابون برای مدت حداقل 20 ثانیه بشوید این 5 مرحله را طی کنید: ابتدا دست ها را خیس کنید – صابون بزنید تا کف ایجاد شود –دست ها را به یکدیگر بمالید –آبکشی و خشک نمایید . می توانید در حین شستن دستها دوبار آهنگ تولد مبارک یا هر آهنگ مورد علاقه کودکان را بخوانید .

اگر آب و صابون در دسترس نیست از بزرگترها برای استفاده از یک تمیز کننده مخصوص دست کمک بگیرید .

### تمیز کردن اشیا

کودکان بزرگتر می توانند به بزرگسالان در خانه و مدرسه در تمیز کردن اشیایی که در معرض تماس دست بیشتری قرار دارند کمک کنند .وسایلی مانند : میزها – درها – کلیدهای لامپ – و ریموت کنترل ها .

هر گاه احساس کردید بیمار هستید در خانه بمانید تا دیگران مبتلا به ویروس نشده و مثل شما بیمار نشوند .



## چه اتفاقی می افتد اگر شما به ویروس کرونا مبتلا شوید ؟

ویروس کرونا می تواند در افراد مختلف متفاوت باشد . تعدادی از افراد که مبتلا به ویروس هستند علائم خفیفی مثل آنفولانزا . تب و مشکل در نفس کشیدن عمیق داشته باشند .

اکثر افرادی که مبتلا به ویروس کرونا می شوند بیماری حاد شدیدی ندارند و فقط عده ی کمی از افراد دچار علائم و مشکلات حاد و شدید می شوند . پزشکان نشانه های بیماری در کودکان را گزارش نکرده اند و بسیاری از بزرگسالان مبتلا بهبود پیدا می کنند . اگر بیمار شدید به این معنی نیست که حتما مبتلا به ویروس کرونا شدید می تواند بیماری به علت سایر ویروس ها و میکروب های دیگری باشد .

مهم هست به خاطر داشته باشید چنانچه بیمار شدید بزرگترها در خانه و مدرسه هر کمک و نیازی که داشته باشید به شما کمک خواهند کرد . اگر شک کردید که ممکن است کودک شما کوئید 19 داشته باشد قبل از اقدام و مراجعه با کادر بهداشت و درمان تماس بگیرید .

برگرفته از مطالب سایت مرکز کنترل و پیشگیری از بیماریها

ترجمه: فاطمه رجبیان      استاد مربوطه: دکتر گیتامولی

کاری از گروه روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی، بهار 99

