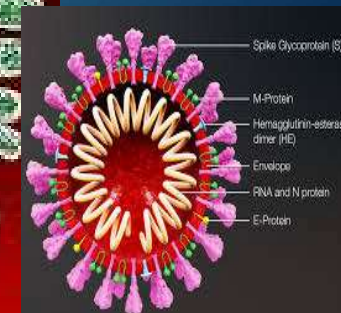
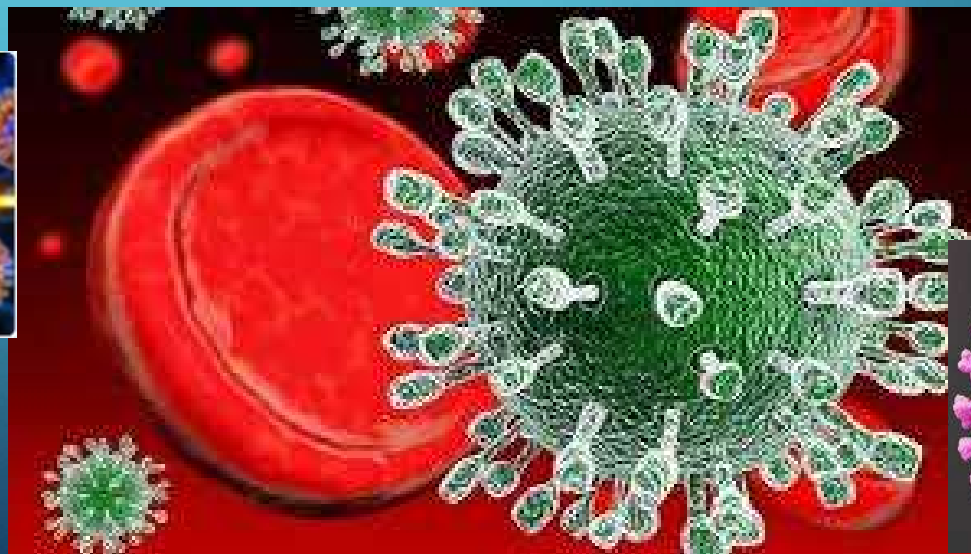


کووید 19

ویروس کرونا

توضیحاتی برای والدین دارای کودکان خردسال:

بر اساس دستورالعمل های سازمان بهداشت جهانی



ترجمہ:
دکتر گیتا موللی و میلاد حیدریان

گروہ روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی
دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی
بهار 1399



اهمیت دستهای کوچک کودکان

ابتدا موارد مهم:

- کرونا ویروس یا کووید19 چیست؟
- کرونا ویروس ها یک خانواده بزرگ از ویروس ها هستند که ممکن است موجب بیماری شونند که در نهایت ریه و تنفس شمارا متاثر میکنند. این اثرات میتواند شامل سرماخوردگی و انفلوانزا و اشکال جدید ذات الریه باشد.
- جدیدترین نوع ویروس کرونا سبب ایجاد بیماری کووید19 میشود که پیش از همه گیری در شهر ووهان چین، شناخته شده نبود.



نشانه ها (علایم عفونت)؟

این نشانه ها (علایمی که ممکن است فرد الوده شده توسط این ویروس نشان دهد) بسیار شبیه سرماخوردگی و یا انفلانزا هستند. ممکن است نشانه هایی مانند تب و احساس خستگی و سرفه و سردرد و دردهای گوناگون و گرفتگی بینی و ابریزش بینی و گلودرد و اسهال را دربر بگیرد. اگر کودک شما یا هریک از اعضا خانواده هریک از این علایم را نشان داد لطفا به دنبال مراقبت های پزشکی باشید.



• وحشترده نشوید

- پزشک مراقبت های بهداشتی و معاینات و آزمایش های لازم را انجام داده و تمام اطلاعات مورد نیاز را در اختیارتان قرار میدهد.

• نکته مهم

- خوددرمانی نکنید. با پزشک یا کلینیک تماس گرفته تا دکتر بالای سر شما بیاید و شما را ویزیت کند.

• آیا میدانستید؟

- اکثر افراد از این بیماری بهبود میابند؟ تقریباً از هر 10 نفر 8 نفر بدون اینکه بشدت بیمار شوند و نیازمند مراقبت خاصی باشند، بهبود می یابند.



محافظت و پیشگیری:

- این کار با دستان شما شروع میشود.
- چه چیز راجع به دستان شما بسیار حایز اهمیت است؟
- بیشتر بیماریها از طریق دستهای شما و دیگران منتشر میشود.
- به همین دلیل تمیز نگه داشتن دستانتان ساده ترین و موثرترین روش برای جلوگیری از میکروب ها و ویروس هایی است که شما را بیمار میکنند.



مرتب دستهایتان را با آب و صابون بشوید

شستن دست با آب و صابون بهترین روش برای جلوگیری از شیوع میکروب و ویروس است.
دستان خود را به مدت **20 ثانیه** با صابون و آب جاری بشوید.

اسان ترین راه برای اینکه بدانید **20 ثانیه** چقدر طول میکشد این است که 2 بار آهنگ "تولدت مبارک" یا "سرود ملی" را بخوانید.

هنگام شستن دستها با آب جاری و صابون نباید شیراب را بطور کامل باز کنید. در استفاده از این روش خردمندان عمل کنید.



ایا میدانستید؟

شستن منظم دستها با اب جاری و صابون بیشتر از پوشیدن دستکش های پلاستیکی در برابر ویروس کرونا مارا محافظت میکند.

کرونا ویروس میگوید:

من و دیگر اعضای خانواده کرونا ویروس خیلی از اب و صابون میترسیم.

به یاد داشته باشید؟

دستان خود را با اب و صابون بشویید و به کودک خود هم کمک کنید تا دستهای خود را بطور صحیح با اب و صابون بشوید. این امر نه تنها به پیشگیری از بیماری ها کمک میکند بلکه عادت های سالم و پایداری را به وجود خواهد آورد.

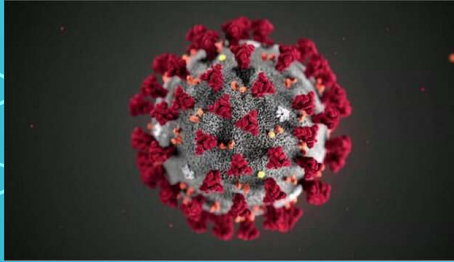
اطلاعات بیشتر در مورد دستهایتان:

از دستها تا چشمها و دهان و بینی

هنگامیکه دستان ما تمیز نیست و چشم بینی و دهانمان (یا افراد دیگر) را لمس میکنیم باعث میشود میکروب ها و ویروس ها را پخش میکنیم.

سعی کنید از لمس چشم بینی و دهان خود بطور غیر ضروری خودداری کنید و در صورت لزوم قبل از لمس این مناطق دستان خود را بشویید.

این کارها را از سنین پایین به کودک خود آموزش دهید. اینها عاداتهای سالم دیگری هستند که برای تمام عمر برایشان باقی میمانند.



ویروس کرونا میگوید:

من کووید 19 هستم و دستهای کثیف را دوست دارم
دستان کثیف مرا به سایر قسمتهای بدن میبرد.

ایا میدانستید؟

دستان ما هر روز سطوح و اشیا زیادی را لمس میکند. بدین ترتیب میکروب ها و ویروس ها از این سطوح و اشیا بدست ما میرسند_ و سپس وقتی چشم ها و بینی و دهان را لمس میکنیم این میکروب ها و ویروس ها وارد بدن ما میشوند.



منطقه

T

را دست نزنید

هرگز به این قسمت‌ها دست نزنید.....

چشمها

بینی یا

دهان

بازهم اطلاعاتی بیشتر در مورد دستها:

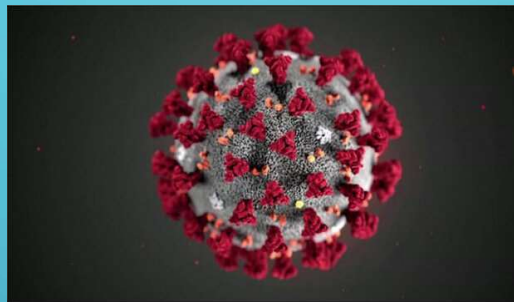
از این دست به ان دست:

وقتی به یکدیگر سلام میکنیم اغلب این کار را با دست دادن یا بغل کردن انجام میدهیم. زمان ان فرا رسیده است که یک روش جدید سلام کردن را یاد بگیریم که به ما کمک میکند تا از میکروب ها و ویروس ها محافظت کنیم. ما نام ان را "سلام با ارنج" گذاشته ایم.

برای "سلام با ارنج" این کارها را انجام دهید:

1. بازوی خود را خم کرده و ارنج خود را به سمت فردی که میخواهید سلام کنید دراز کنید
2. او هم باید همین کار را انجام دهد
3. سپس با لمس کردن ارنج ها به همدیگر سلام کنید. این یک روش بسیار جالب است
4. ما باید به فرزندان خود بیاموزیم که همین کار را انجام دهند.

در اینجا روشهای جالب و غیرتماسی دیگری برای سلام کردن وجود دارد:
1. تکان دادن دستها 2. روی هم قرار دادن هردو دستمان 3. تماس پاهایمان با هم



ویروس کرونا میگوید:

من دوست دارم با افراد دیگر هم ملاقات کنم
من میتوانم بروم و بدن آنها را ببینم.



از انجام موارد زیر در هنگام خوش آمدگویی به افراد دیگر خودداری کنید:

--دست دادن

--بغل کردن

--روبوسی کردن

-زدن کف دستها به هم

--دست دادن بصورت مشت کردن دستها

--دست دادن با انگشت شست



یک خلاصه جمع و جور راجع به دست ها:

--بیشتر سرایت های این ویروس از طریق دستهای ما و دیگران به سرعت پخش میشود

--بطور مرتب دستان خود را به مدت **20 ثانیه** با آب جاری و صابون بشویید.

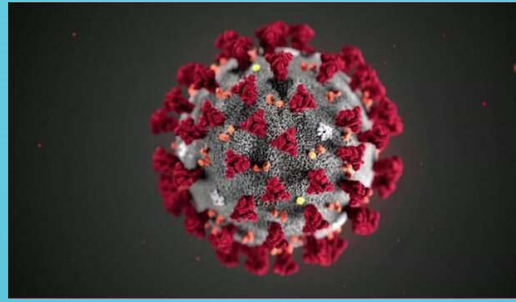
--هنگامیکه دستان مان تمیز نیستند و ما چشم ها بینی یا دهان خود و دیگران را لمس میکنیم باعث پخش شدن سریع این میکروب ها و ویروس ها میشویم.

--به جای دست دادن با ارنج دادن سلام کنید.



عطسه ها و سرفه ها:

- جلوی عطسه و سرفه خود را بگیرید.
- وقتی که سرفه و عطسه میکنیم قطرات ریزی از دهان و بینی ما تا حدود چند متر هوای اطراف ما را الوده میکند.
- هنگام عطسه و سرفه کردن روی بینی و دهان خود را با ارنج یا یک دستمال بپوشانید. به یاد داشته باشید که بعد از استفاده از دستمال انرا در سطل زباله بیاندازید.
- به کودک خود بیاموزید که همین کار را هنگام عطسه و سرفه کردن انجام دهد.



ویروس کرونا میگوید:
من کووید 19 هستم
و وقتی که سرفه میکنید،

میتوانم در فاصله کوتاهی از دهان و بینی شما به دیگری انتقال پیدا کنم



به یاد داشته باشید:

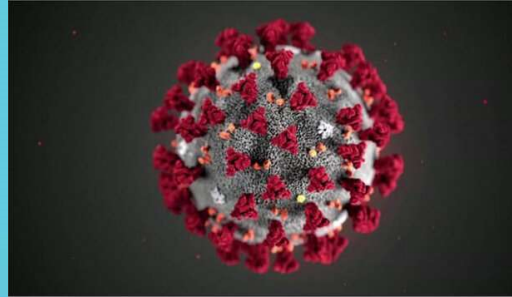
هر بار بعد از سرفه یا عطسه دست خود را با آب و صابون تمیز بشویید. و به فرزند خود همین عادت را آموزش دهید. این یک عادت سالم دیگر برای یادگیری از سنین پایین است.

نکته:

لطفا هنگام عطسه و سرفه یک دستمال روی دهان و بینی خود قرار دهید.

یا

در ارنج خود سرفه و عطسه کنید.....

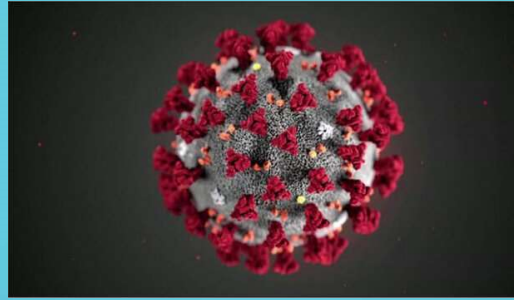


ویروس کرونا میگوید:
روشهایی که گفتید روشهایی هوشمندانه
برای جلوگیری از انتقال من و سایر ویروس ها یا میکروب هاست.



فاصله یک متری:

فاصله حداقل یک متری را بین خود و کسی که سرفه یا عطسه میکند، حفظ کنید. قطرات سرفه یا عطسه معلق در هوا زیاد نمیتوانند از این فاصله دورتر هم بروند. از لمس و دست زدن های غیرضروری به افراد جدا خودداری کنید. به این حالت فاصله اجتماعی نیز گفته میشود.



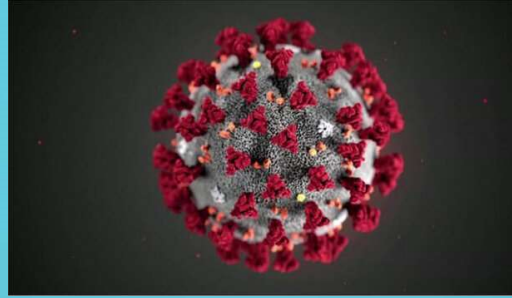
ویروس کرونا میگوید:

حتی اگر من در قطرات ریزی که از دهان شما خارج میشود هم باشم نمیتوانم بیشتر از این فاصله در هوا بچرخم و انتقال پیدا کنم.

اجتناب از مکان های پرجمعیت:

- در مکان های شلوغ مانند مراکز خرید و مکانهای زیارتی و اجتماعات و ... ما با افراد زیادی در ارتباط و تماس خواهیم بود. بسیاری از این افراد همان سطحی را لمس میکنند که ما لمس میکنیم. همچنین درحالیکه بسیار نزدیک ما هستند، سرفه و عطسه میکنند و این باعث میشود خیلی سریع میکروب ها و ویروس ها گسترش یابند.
- در صورت امکان از این مکانها دوری کنید یا در مواقعی که افراد زیادی حضور ندارند آنجا بروید





ویروس کرونا میگوید:
من عاشق جاهای شلوغ هستم.
این مکانها دیدن افراد دیگر را برای من آسان میکند.



دانشگاه علوم پزشکی و توانبخشی
گیلان

هنگامی که احساس بیماری کردید:

اگر بیمار شدید در خانه بمانید

هنگامیکه خود یا کودکان احساس بیماری کردید در خانه بمانید. بدین ترتیب شما از خود و فرزندان و سایر افراد محافظت کرده اید. به یاد داشته باشید که بلافاصله به دنبال کمک پزشکی نیز باشید.

اگر بطور کامل بهبود نیافته اید سرکار برنگردید یا هنگامیکه کودکان بهبود نیافته است او را به مدرسه و دیگر برنامه هایش باز نگردانید.



اگر شما یا کودکان ویروس کرونا دارید:

اگر پزشک معالج شما تایید میکند که شما یا فرزندتان کرونا دارد اصلاً وحشتزده نشوید. آنها به شما خواهند گفت که چه کاری را انجام دهید و هر دارویی را برای شما یا فرزندتان لازم باشد تجویز میکنند.

در اینجا چند نکته وجود دارد که باید در نظر داشته باشید:

1. غذاهای مغذی بخورید (برای مبارزه با این ویروس به بدن کمک میکند)
2. به مقدار زیادی مایعات بنوشید (از جمله آب)
3. از تماس با افراد دیگر خودداری کنید (به این ترتیب ما از ابتلا افراد دیگر به این ویروس جلوگیری میکنیم)
4. با اسایش و آرامش درباره این بیماری با فرزند خود صحبت کنید
5. تا زمان بهبودی کامل در خانه بمانید
6. علائم را کنترل کنید. اگر بدتر شدند با پزشک خود تماس بگیرید.



درباره ویروس کرونا با کودک خود صحبت کنید

به صحبت کردن تمایل نشان دهید. فرزند شما کنجکاو و باهوش است. آنها قبلاً چیزهایی شنیده اند. سکوت و لاپوشانی از فرزندان ما محافظت نمیکنند.

صداقت و صراحت حایز اهمیت است. به این فکر کنید که چقدر آنها متوجه هستند. شما آنها را بهتر میشناسید.

ممکن است فرزند شما سوالات زیادی بپرسد. و حتی اگر فرزند شما خیلی سوال نکند یا خیلی بچه باشد با این حال او هنوز نسبت به تغییراتی که در دنیای اطراف روی میدهد کنجکاو است (و شما باید به آنها پاسخگو باشید)



• **صحبت‌های زیادی گفته میشود...**

- برخی از آنها هم ممکن است درست نباشد. شما سعی کنید اطلاعات صحیحی در مورد ویروس کرونا بدست بیاورید. در مورد خطر این ویروس و آخرین توصیه های رسمی بهداشتی درباره ان صحبت کنید.

• **گشاده رو باشید و به حرف های فرزندتان گوش کنید.**

- به فرزندتان اجازه بدهید از ادانه صحبت کند. از آنها سوال های باز پاسخ بپرسید تا بدانید که چقدر معلومات دارند.

- صادق باشید و به سوالات آنها صادقانه پاسخ دهید.
- به این فکر کنید که فرزند شما چندساله است و چقدر میتواند درک کند. بطور ساده و با آرامش راجع به مسایل بحث کنید. به یاد داشته باشید که اگر ما برای کودکان کم سن تر توضیح دهیم آنها معمولاً مسایل پیچیده را بهتر میفهمند.
- اگر جواب سوالات را بلد نباشیم هیچ اشکالی ندارد.
- و بهتر است بگوییم " من نمیدانم اما روی آن فکر خواهم کرد" یا "نمیدانم اما به دنبال پاسخش خواهم بود" از اینها به عنوان فرصتی برای یادگیری چیزهای جدید با فرزند خود استفاده کنید.

حامی و پشتیبان شان باشید.

کودک شما ممکن است ترسیده یا گیج شود به آنها فضا بدهید تا احساساتشان را به اشتراک بگذارند و به آنها اجازه دهید احساس کنند شما در اختیار آنها خواهید بود.

با آنها از قهرمانان صحبت کنید نه مقصران.

برای فرزندتان توضیح دهید که کرونا ارتباطی با شکل ظاهری افراد، ملیت آنها، یا زبانی که صحبت میکنند، ندارد. به فرزندتان بگویید که ما میتوانیم با کسانی که بیمار شده اند، و کسانی که از آنها مراقبت میکنند، همدلی و مهربانی کنیم. بدنبال داستانهایی باشید در مورد افرادی که در پی از بین بردن این همه گیری اند یا افرادی که به بیماران خدمت میکنند.

با یک حرف قشنگ مکالمه را به پایان برسانید.

بررسی کنید که آیا فرزند شما حالش خوب است یا نه

و به او یادآور شوید که شما مراقب او خواهید بود و آنها در هر زمانی میتوانند با شما حرف بزنند. سپس با کودکان این سرگرمی انجام دهید.

عادت های سالم:

شستن دست ها

(به مدت 20 ثانیه):

1. دستان خود را با اب تمیز و صابون بشوید
2. کف دستهای خود را به همدیگر بمالید تا تمیز شوند
3. بین انگشتان خود را با کف بمالید
4. زیر ناخن های خود را تمیز کنید
5. پشت دستان خود را بشوید
6. مچ دست خود را بشوید
7. و در اخر دستان خود را اب بکشید.



برای کسب اطلاعات بیشتر:

روایتهای زیادی در سراسر جهان گفته میشود. بعضی از آنها واقعیت ندارند. در اینجا برخی از وبسایتها و منابع معتبر آورده شده است که میتوانید به آنها مراجعه فرمایید.

-صفحه واتساپ کووید19، شماره 0600123456 را در واتساپ بگیرید و بگویید
سلام

- وب سائٲها
- Government's general website, www.gov.za/Coronavirus
- <https://sacoronavirus.co.za/2020/03/23/southafrican-lockdown-guidelines-information/>
- Frequently Asked Questions -Covid-19
- www.gov.za/coronavirus/faq
- Schools
- www.gov.za/Coronavirus/schools
- Hospitals
- www.gov.za/Coronavirus/hospitals
- Social Grants
- www.gov.za/coronavirus/socialgrants
- Department of Social Development
- www.dsd.gov.za/
- Department of Health
- <https://sacoronavirus.co.za/>
- National Institute for Communicable Diseases
- <http://www.nicd.ac.za/>
- World Health Organisation (WHO)
- Parenting in the time of COVID-19
- www.who.int/emergencies/diseases/novelcoronavirus-2019/advice-for-public/healthyparenting

