

## اطلاعات برای والدین در مورد شیوع ویروس کرونا نحوه شیوع ویروس کرونا چگونه است؟

کرونا یک ویروس تنفسی است که از طریق قطرات پخش شده شیوع پیدا میکند. افراد مبتلا به ویروس کرونا از طریق عطسه سرفه این ویروس را به دیگران انتقال میدهند. این ویروس همچنان از طریق تماس فرد مبتلا شده با اشیای چون دستگیر دروازه، دکمه لفت، و اجسام موجود در سرویس، ترن، تی با ن و غیره به دیگران منتقل میشود.

### چرا جلوگیری از شیوع ویروس دارای اهمیت میباشد؟

مهم ترین کاری که ما می توانیم انجام دهیم این است که مانع آن شویم تا افراد زیادی همزمان بیمار نشوند. اگر افرادی به طور همزمان بیمار شوند، سیستم مراقبت های صحی نمی تواند همزمان همه بی ماران مبتلا را که نیاز به درمان دارند، کمک کند.

### چرا مدارس و کودکانها بسته شده اند؟

مدارس و کودکانها برای جلوگیری از ماندن بسیاری از افراد در فضاهای کوچک بسته شده اند. ب ودن بسیاری از افراد در یک فضای کوچک خطر ابتلا به عفونت را افزایش می دهد.

### برای جلوگیری از عفونت چه کاری میتوانید انجام دهید؟

- به طور مستقیم به روی دیگران سرفه یا عطسه نکنید
- حداقل یک متر فاصله را با افراد دیگر حفظ کنید
- هنگام سرفه و عطسه از یک دستمال کاغذی استفاده کرده و سپس دستمال را دور بیندازید. دستان خود را بعد از آن بشویید.
- اگر دستمال کاغذی ندارید، هنگام سرفه کردن آرنج خود را جلوی دهان بگیرید
- مرتب دستان خود را با صابون و آب شیر گرم بشویید، مخصوصا هنگامی که در تماس با مردم بوده اید
- اگر امکان شستشوی دست های خود را ندارید، می توانید از مواد ضد عفونی استفاده کنید
- اگر دستان شما به وضوح کثیف یا مرطوب است، آنها را با آب و صابون بشویید. مواد ضد عفونی بر روی دستهای کثیف یا مرطوب اثر کم تری دارد.

### آیا کودکان می توانند در کنار کودکان دیگر باشند؟

کودکان باید تا حد امکان در خانه باشند. آنها میتوانند یک یا دو دوست داشته باشند که در این مدت با آنها بازی می کنند. اگر قرار است بازی کنند، ترجیح داده می شود تا در بیرون خانه ملاقات نمایند، اما از بازی در زمین های بازی مزدحم که تعداد زیادی اطفال مشغول بازی اند، جلوگیری شود. همه جشن های تولد و سایر رویدادهای که افراد زیادی در آن جمع می شوند باید به تعویق بیافتند.

## چگونه می توانید در مورد ویروس کرونا با کودکان صحبت کنید

بسیاری از کودکان ممکن است از کرونا وحشت داشته باشند و نگران شوند. گفتگو با کودکان در مورد کرونا برای ایجاد امنیت روحی مهم است. سازمان نجات کودکان شش نکته در مورد چگونگی صحبت با کودکان در مورد شیوع ویروس کرونا ارائه داده است. این نکات ازین قرار است:

### هنگام صحبت کردن در مورد ویروس کرونا ، به زبان کودک تان حرف بزنید.

حقایق و اطلاعات را به روشی که بتوانند درک کنند به کودکان انتقال دهید. اطلاعات بیش از حد ندهید. به عنوان یک نقطه شروع ، گفتگو را براساس آنچه که کودک می داند ، باور دارد و برایش سوال برانگیز است، انجام دهید.

### همراه با فرزند تان باشید و برای آنها امنیت ایجاد کنید

به کودک اطلاعات بدهید که در حد ممکن احساس امنیت کنند اما صادق باشید. کودک باید بداند که حتی اگر دستان خود را بشویم ممکن است مبتلا شویم.

کودکان نباید به دلیل ابتلا احساس گناه کنند. آنها نباید دیگران را که آلوده یا مبتلا هستند آزار دهند.

### در مورد آنچه اتفاق می افتد روراست و صادق باشید.

در مورد ویروس کرونا عدم اطمینان ، اطلاعات، و اطلاعات غلط زیادی وجود دارد. کودکان باید با کسی صحبت کنند که میتواند اطلاعات درست را به آنها ارائه دهد. در مورد آنچه که بر اثر این بیماری می تواند رخ دهد با کودکان صادق و روراست باشید.

### هنگام گفتگو با یکدیگر، در حضور کودکان، در مورد چگونگی چیدمان کلمات که بکار می برید دقت کنید.

بزرگسالان باید هنگام گفتگو با یکدیگر در کنار کودکان ، مراقب باشند که چه می گویند. وقتی کودکان چیزی را نفهمند بهدنیای تصورات خود پناه می برند و چون ناآگاه به مسائل هستند میتواند این نا آگاهی باعث ایجاد ترس و هراس در آنها شود.

### به فرزندان امید بدهید

کودکان نیاز دارند بدانند که چه کارهایی برای کمک به مبتلایان به ویروس انجام میشود و چه اقدامات برای متوقف کردن ویروس در حال انجام است. به آنها بگوئید که شما والدین و سایر بزرگسالان تمام تلاش خود را برای مراقبت از فرزندان و جلوگیری از بیمار شدن آنها انجام می دهید. به آنها بگوئید که هزاران داکتر و پرستار خوب در حال کمک به افراد بیمار هستند.

### در مورد آنچه کودکان خودشان می توانند انجام دهند صحبت کنید.

اگر کودکان دستان خود را به خوبی بشویند و تا حد امکان در خانه بمانند ، می توانند از ابتلا به ویروس کرونا جلوگیری کنند.

## اطلاعات مربوط به قرنطین خانگی وجداسازی خانگی (ایزوله شدن) در خانه به زبانهای مختلف

<https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/rad-til-personer-som-er-smittet-eller-har-vart-utsatt-for-smitte/informasjon-om-hjemmekarantene-og-isolasjon-pa-ulike-sprak/>