

# Coronavirusul – informații pentru părinti

## Cum se transmite coronavirusul?

Coronavirusul se răspândește prin picături (tuse și strănut) sau prin contact personal neprotejat cu o persoană infectată (atingere, strângere de mână) sau prin faptul că o persoană infectată pune mâna pe clanțe de uși, butoane în lifturi sau alte locuri în autobuze, trenuri, tramvaie, metrou șamd.

## De ce este important să prevenim răspândirea virusului?

Cel mai important acum este să prevenim ca multe persoane să se îmbolnăvescă în același timp. Dacă se întâmplă acest lucru atunci sistemul de sănătate nu va fi în stare să îi ajute pe toți cei ce au nevoie de ajutor.

## De ce sunt școlile și grădinițele închise?

Școlile și grădinițele sunt închise pentru a evita ca multe persoane să fie adunate în același loc. Prezența a prea multe persoane într-un spațiu mic crește riscul de infectare.

## Ce poți să faci ca să eviți infectarea?

- Evită să tușești sau să strănuți în apropierea altor persoane.
- Stai la o distanță de un metru față de alte persoane.
- Tușește într-un șervețel de unică folosință pe care îl arunci imediat. Spală-te pe mâini apoi.
- Dacă nu ai șervețel de unică folosință acoperă-ți gura și nasul cu cotul îndoit când tușești.
- Spală-ți mâinile cât mai des și mai bine, mai ales după ai fost în compania altor persoane.
- Dacă nu există apă și săpun, poți folosi un dezinfectant pentru mâini pe bază de alcool de 60%.
- Dacă mâinile sunt murdare sau umede atunci trebuie să te speli cu apă și săpun. Dezinfectantul pentru mâini alcoolic are un efect redus pe mâini murdare sau umede.

## Pot copiii tăi să fie împreună cu alți copii?

Copiii trebuie să fie cât mai mult timp acasă. Copiii pot să aibă unul sau doi prieteni de joacă în această perioadă. Dacă se vor juca împreună, atunci ar trebui să se întâlnească afară, dar trebuie să evite locuri de joacă unde sunt mulți copii. Sărbătorirea zilelor de naștere sau alte petreceri unde se aduna multe persoane trebuie amânate.

## Unawezaje kuzungumza na watoto kuhusu korona?

Watoto wengi wanaweza kuwa na hofu na wasiwasi juu ya Korona. Ni muhimu kuongea na watoto juu ya korona ili kuunda usalama. Okoa watoto ametoa vidokezo sita juu ya jinsi ya kuzungumza na watoto juu ya ugonjwa. Vidokezo vimefupishwa hapa:

### 1. Tumia lugha ya mtoto wako wakati unazungumza.

Juu ya virusi vya korona Wape watoto ukweli na habari kwa njia ambayo wanaweza kuelewa. Usipe habari nyingi. Chukua kama hatua ya kuanzia kile mtoto anajua, anaamini na maajabu.

### 2. Kuwa na watoto na uwe salama

Mpe mtoto habari inayowafanya wahisi salama iwezekanavyo, lakini kuwa mwaminifu. Hata ikiwa unaosha mikono yako vizuri, unaweza kuambukizwa. Watoto hawapaswi kuhisi hatia kwa kuambukizwa. Wala hawapaswi kuwasumbua wengine ambao wameambukizwa.

### 3. Kuwa wazi na waaminifu juu ya kile

kinachotokea Kuna wengi ya kutokuwa na uhakika, habari na habari potofu juu ya virusi vya corona. Watoto wanahitaji kuongea na mtu ambaye anaweza kutoa habari wazi. Kuwa waaminifu juu ya kile kinachoweza kutokea ikiwa unaugua.

### 4. Fikiria jinsi ya kupanga yao mbele ya watoto

Watu wazima wanahitaji kuwa waangalifu wanasema nini wakati wanazungumza na kila mmoja karibu na watoto. Ni rahisi kwa watoto kuacha mawazo yao yaendeke wakati kuna kitu ambacho hawaelewi. Inaweza kuwaokoa.

### 5. Wape watoto matumaini

Watoto wanahitaji kusikia kile kinachofanywa kusaidia na kuzuia virusi. Sema kwamba wewe wazazi na watu wengine wazima fanya kila uwezao kutunza watoto na kuwazuia kuwa wagonjwa. Kuna maelfu ya madaktari na wauguzi wema kusaidia watu ambao ni wagonjwa.

### 6. Ongea juu ya kile watoto wanaweza kufanya

wao wenyewe Watoto wanaweza kusaidia kuzuia kuenea kwa virusi vya corona ikiwa wataosha mikono yao vizuri na kukaa nyumbani iwezekanavyo.

## Habari juu ya karantini ya nyumbani na kutengwa katika lugha tofauti

<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/>