

# การติดเชื้อไวรัสโคโรนา-ข้อมูลสำหรับผู้ปกครอง

## โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาแพร่เชื้อได้อย่างไร

การแพร่เชื้อไวรัสโคโรนาโดยละอองของเหลว ผู้ป่วยติดเชื้อไวรัสแพร่เชื้อไปยังผู้อื่นโดยการจามหรือไอ การแพร่กระจายเชื้อโรคโดยการที่ผู้ติดเชื้อจับสิ่งของ ลูกบิดประตู ปุ่มกดลิฟต์ และสิ่งของบนรถบัส รถไฟ รถราง รถประจำทาง และอื่นๆ

## การป้องกันการแพร่เชื้อสำคัญอย่างไร

สิ่งที่สำคัญที่สุดที่เราสามารถทำได้คือ การป้องกันไม่ให้คนจำนวนมากป่วยในเวลาเดียวกัน หากมีผู้ป่วยจำนวนมากเกินไป ทางหน่วยงานดูแลด้านสุขภาพไม่สามารถช่วยเหลือทุกคนได้ทั่วถึงในเวลาเดียวกัน

## ทำไมต้องปิดโรงเรียนและโรงเรียนอนุบาล

โรงเรียนและโรงเรียนอนุบาลปิด เพื่อหลีกเลี่ยงการอยู่ร่วมกันของคนจำนวนมากในพื้นที่ขนาดเล็ก ผู้คนแออัดเพิ่มอันตรายต่อการติดเชื้อ

## คุณสามารถปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงการติดเชื้อได้อย่างไร

- หลีกเลี่ยงไอหรือจามใส่ผู้อื่นโดยตรง
- อยู่ห่างจากผู้อื่นอย่างน้อยหนึ่งเมตร
- จามหรือไอใส่กระดาษทิชชู ทั้งกระดาษทิชชูนั้น เมื่อใช้แล้ว หลังจากนั้นล้างมือให้สะอาด
- ถ้าไม่มีกระดาษทิชชูใช้ คุณควรไอใส่ข้อศอกด้านใน
- ล้างมือบ่อยๆ ให้สะอาดและทั่วถึงด้วยสบู่และน้ำอุ่น โดยเฉพาะหลังจากคุณไปอยู่ท่ามกลางผู้คนนอกบ้าน
- ถ้าคุณไม่สามารถล้างมือได้ คุณสามารถใช้น้ำยาฆ่าเชื้อแทนได้
- ถ้ามือเปื้อนหรือเปียกจนเห็น ได้ชัด ควรล้างมือด้วยสบู่และน้ำ น้ำยาฆ่าเชื้อมีประสิทธิภาพลดน้อยลงเมื่อมือเปียกหรือเปื้อก

## เด็กๆสามารถอยู่ร่วมกับเด็กคนอื่นๆได้หรือไม่

เด็กควรอยู่ที่บ้านให้มากที่สุด ในช่วงนี้เขาสามารถเล่นกับเพื่อนหนึ่งคนหรือสองคนได้ ถ้าพวกเขาจะเล่นกัน ควรพบเจอกันนอกบ้าน หลีกเลี่ยงสนามเด็กเล่นที่มีเด็กจำนวนมาก

วันเกิดและงานเลี้ยงต่างๆที่มีคนมาอยู่ร่วมกันมากๆมากมาย ควรงดเว้น

## คุณสามารคคุยกับเด็กเรื่องโคโรนาได้อย่างไร

เด็กหลายคนอาจกลัวและเป็นกังวลเกี่ยวกับโคโรนา เป็นเรื่องสำคัญที่ต้องคุยกับเด็กเกี่ยวกับโคโรนา เพื่อสร้างความมั่นใจให้เด็ก หน่วยงานช่วยเหลือเด็ก **Redd barna** ได้แนะนำการพูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับโคโรนา หกวิธี สรุปได้ดังนี้

### 1. ใช้ภาษาเด็กเมื่อคุณคุยเกี่ยวกับเรื่องโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา

ให้ข้อมูลที่แท้จริงและข่าวสารด้วยวิธีที่เด็กสามารถเข้าใจ ข้อมูลต้องไม่มากเกินไป โดยยึดในสิ่งที่เด็กรู้ เชื่อ และสงสัย

### 2. ร่วมด้วยและสร้างความมั่นใจให้เด็ก

ให้ข้อมูลที่สร้างความรู้สึกปลอดภัยแก่เด็กมากที่สุด ข้อมูลที่ถูกต้องตามความจริงห้ามบิดเบือนเด็ก แม้ว่าล้างมือสะอาดแล้ว แต่เรายังสามารถติดเชื้อได้ เด็กๆไม่ควรมีความรู้สึกผิดเมื่อเขาติดเชื้อมา และพวกเขาก็ไม่ควรไปรบกวนคนอื่นที่ติดเชื้อ

### 3. เปิดเผยและจริงใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น

มีข้อมูลที่ไม่แน่นอนมากมายเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา มีทั้งข้อมูลที่ถูกต้องและที่ผิด เด็กๆต้องการคนที่สามารถให้ข้อมูลที่ชัดเจนกับเขาได้ บอกความจริงว่าจะเกิดอะไรขึ้นเมื่อคนเราป่วย

### 4. คิดไว้ก่อนว่าเขาจะใช้คำพูดอย่างไรต่อหน้าเด็ก

ผู้ใหญ่ต้องระวังคำพูดเมื่อคุยกันเมื่อมีเด็กอยู่ใกล้ๆ มันง่ายกับการที่เด็กไปต่อเติมเสริมสร้างจินตนาการในเรื่องที่เขาไม่เข้าใจ มันอาจทำให้พวกเขากลัวได้

### 5. ให้ความหวังแก่เด็ก

เด็กต้องการรับรู้ว่าจะทำอะไรได้บ้างในการช่วยเหลือ และในการหยุดไวรัส บอกเด็กว่า คุณซึ่งเป็นผู้ปกครองของเขาและผู้อื่นคนอื่นๆทำทุกอย่างที่สามารถทำได้ที่จะดูแลเด็กๆและหลีกเลี่ยงการป่วย มีหมอและพยาบาลจำนวนมากที่มีความชำนาญที่ช่วยเหลือคนป่วย

### 6. พูดคุยว่าเด็กสามารถทำอะไรเองได้บ้าง

เด็กๆสามารถช่วยเหลือป้องกันการแพร่กระจายโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาได้ ถ้าพวกเขาล้างมือให้สะอาดและอยู่กับบ้านให้มากที่สุด

## ข้อมูลเกี่ยวกับการกักตัวที่บ้านและอยู่ตามลำพังในภาษาต่างๆ

<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/>