

Informacija tėvams apie koronos viruso infekciją

Kaip plinta koronos virusas?

Koronos virusas plinta oro -lašelinio būdu.

Žmonės nešiojantys virusą užkrečia kitus čiaudėdami arba kosėdami. Virusų infekcija taip pat plinta, kai užsikrėtę virusu žmonės paliečia įvairius paviršius, pavyzdžiui, durų rankenas, liftų mygtukus, įvairius paviršius autobusuose, traukiniuose, metro, tramvajuose ir tt.

Kodėl yra svarbu užkirsti kelią viruso infekcijai?

Svarbiausia ką galime padaryti – tai apriboti vienu metu sergančių žmonių skaičių. Sveikatos priežiūros įstaigos nepajėgs suteikti būtiną medicininę pagalbą, jei daug žmonių susirgs vienu metu.

Kodėl yra uždarytos mokyklos ir ikimokyklinės įstaigos?

Mokyklos ir ikimokyklinės įstaigos yra uždarytos todėl, kad būtų išvengta didelių žmonių susibūrimų mažose patalpose. Didelis žmonių susibūrimas mažose patalpose kelia grėsmę infekcijai plisti.

Kaip galite užkirsti kelią infekcijai?

- Venkite atvirai kosėti ir čiaudėti
- Laikykitės vieno metro atstumo nuo kitų žmonių
- Kosėdami ir čiaudėdami prisidengkite burną servetėle ir po to ją išmeskite. Tuoj pat nusiplaukite rankas.
- Jei neturite servetėlės, kosėkite ar čiaudėkite į sulenktą alkūnę.
- Kruopščiai plaukite rankas su muilu ir šiltu vandeniu, ypač jei buvote žmonių apsuptyje.
- Jei neturite galimybės nusiplauti rankų, naudokite antibakterinį skystį.
- Jei rankos yra matomai nešvarios ir drėgnos, turėtumet nusiplauti rankas su muilu ir vandeniu. Antibakterinis skystis neturi poveikio naudojant jį ant nešvarių ar šlapių rankų.

Ar gali vaikai būti su kitais vaikais?

Vaikai turėtų būti kiek įmanoma daugiau namuose. Jie gali turėti vieną ar du draugus, su kuriais šiuo laikotarpiu žaidžia. Jei jie ketina žaisti, jie turėtų susitikti lauke, tačiau reikėtų vengti žaidimų aikštelių, kuriose būtų daug vaikų.

Visi gimtadienio vakarėliai ir kiti renginiai, kur susirenka daugiau žmonių, turėtų būti atidėti.

Kaip reikėtų kalbėti su vaikais apie koroną?

Daugelis vaikų gali baimintis ir nerimauti dėl koronos viruso. Norint sukurti saugią atmosferą, svarbu pasikalbėti su vaikais apie koronavirusą. „Redd barna“ pateikė šešis patarimus, kaip kalbėti su vaikais apie tai. Apibendrintos rekomendacijos:

1. Kalbėkite apie koronos virusą vaikui suprantama kalba

Pateikite vaikams faktus ir informaciją jiems suprantamu būdu. Jos neturi būti per daug. Atskaitos tašku laikykite tai, ką vaikas žino, tiki ar mano.

2. Būkite su vaikais ir suteikite saugumo jausmą

Suteikite vaikui informacijos, leidžiančios jaustis kuo saugiau, tačiau būkite sąžiningas - net ir gerai nusiplovęs rankas, žmogus gali užsikrėsti. Vaikai neturi jaustis kalti dėl užkrėtimo. Taip pat neturėtų priekaištauti kitiems užsikrėtusiems asmenims.

3. Būkite atviri ir sąžiningi kalbėdami apie tai kas vyksta

Yra daug netikrumo, informacijos ir dezinformacijos apie koronos virusą. Vaikai turi kalbėtis su kuo nors, kas galėtų pateikti aiškią informaciją. Būkite sąžiningas dėl to, kas gali nutikti, jei susirgsite.

4. Pagalvokite kaip tinkamai parinkti žodžius vaikams

Suaugusieji turi būti apdairūs kalbėdami vienas su kitu girdint vaikams. Vaikai turi lankytis laisvai, ir kai yra kažkas, ko jie nesupranta, užpildo įsivaidavimu. Tai gali jiems kelti papildomas baimes.

5. Suteikite vaikams vilties

Vaikai turi išgirsti, kas daroma, siekiant padėti sustabdyti virusą. Pasakykite, kad jūs tėvai ir kiti suaugusieji darote viską, ką galite, kad prižiūrėtumėte vaikus ir neleistumėte jiems susirgti. Yra tūkstančiai gerų gydytojų ir slaugytojų, kurie padeda sergantiems žmonėms.

6. Kalbėkite apie tai, ką vaikai gali padaryti patys

Vaikai gali padėti užkirsti kelią koronaviruso plitimui, jei jie gerai nusiplauna rankas ir kuo daugiau būna namuose.

Informacija apie namų karantiną ir izoliaciją įvairiomis kalbomis

<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/>