

اطاعاتی 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 و سرفه این ویروس را به دیگران انتقال میدهند. این ویروس همچنین از طریق تماس فرد مبتلا شده با اشیائی چون دستگیره در، دکمه آسانسور، و اجسام موجود در اتوبوس، قطار، مترو، تراموا و غیره به دیگران منتقل میشود.

چرا جلوگیری از شیوع ویروس دارای اهمیت میباشد؟

مهمترین کاری که ما می توانیم انجام دهیم این است که مانع آن شویم تا بسیاری از افراد همزمان بیمار شوند. اگر افراد زیادی به طور همزمان بیمار شوند، سیستم مراقبت های بهداشتی نمی تواند همزمان همه بیماران مبتلای نیاز به درمان را کمک کند.

چرا مدارس و مهدکودک ها بسته شده اند؟

مدارس و مهدکودک ها برای جلوگیری از ماندن بسیاری از افراد در فضاهای کوچک بسته شده اند. بودن 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
- مرتباً دستان خود را با صابون و آب ولرم بشویید، مخصوصاً هنگامی که در تماس با مردم بوده اید
- اگر امکان شستن دست های خود را ندارید، می توانید از مواد ضد عفونی کننده استفاده کنید
- اگر دستان شما به وضوح کثیف یا مرطوب است، آنها را با آب و صابون بشویید. مواد ضد عفونی کننده بر روی دستهای کثیف یا مرطوب اثر کمتری دارد

آیا بچه ها 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، ترجیحاً باید در بیرون از خانه ملاقات کنند، اما از زمین های بازی با ازدحام بسیاری از کودکان باید جلوگیری شود همه جشن های تولد و سایر رویدادهایی که افراد بیشتری در آن جمع می شوند باید به تعویق بیفتند

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 مهم است. سازمان نجات کودکان شش نکته در مورد چگونگی صحبت با کودکان در مورد شیوع ویروس کرونا را ارائه داده است. این نکات در اینجا خلاصه میشوند

هنگام صحبت کردن در مورد ویروس کرونا، از زبان کودکان استفاده کنید
حقایق و اطلاعات را به روشی که بتوانند درک کنند به کودکان انتقال بدهید. اطلاعات زیادی ندهید. به عنوان یک نقطه شروع، گفتگو را براساس آنچه که کودک می داند، باور دارد و برایش سوال برانگیز است، انجام بدهید

با فرزندان همراه باشید و برای آنها امنیت ایجاد کنید
به کودک اطلاعاتی بدهید که باعث شود احساس امنیت در حد ممکن باشد اما صادق باشید. حتی اگر دستتان خود را به خوبی بشویید، می توانید آلوده شوید. کودکان نباید به دلیل آلودگی احساس گناه کنند. آنها نباید دیگران را که آلوده 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 می تواند اطلاعات روشنی را به آنها ارائه دهد. در مورد آنچه که بر اثر این بیماری می تواند رخ دهد با کودکان صادق و روراست باشید

هنگام گفتگوی شما بزرگسالان با یکدیگر، در حضور کودکان، در مورد چگونگی چیدمان کلماتی که بکار میبرید دقت کنید
بزرگسالان باید هنگام گفتگو با یکدیگر در کنار کودکان، مراقب باشند که چه می گویند. وقتی کودکان چیزی را نفهمند براحتی به دنیای فانتزی و تصورات خود پناه ببرند و چون ناآگاه به مسائل هستند میتوانند 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 اقداماتی 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 پزشک و پرستار خوب در حال کمک به افراد بیمار هستند

در مورد آنچه بچه ها خودشان می توانند انجام دهند صحبت کنید
اگر کودکان دستانتان خود را به خوبی بشویند و تا حد امکان در خانه بمانند، می توانند از ابتلا به ویروس کرونا جلوگیری کنند

اطلاعات مربوط به قرنطینه خانگی و جداسازی 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/>