

## Kuambukiza kwa corona – habari kwa wazazi

### Je! Koronavirus inaambukiza vipi?

Koronavirus inaambukiza na matone. Watu ambao virusi wanaambukiza wengine kwa kupiga chafya au kukohoa wengine. Virusi pia huweza kuambukizwa kwa kumfanya mtu aliyeambukizwa kugusa vitu, kama vile Hushughulikia milango, vifungo vya lifti na vitu kwenye mabasi, gari moshi, njia ndogo, vichocho vya jiji na kadhalika.

### Kwa nini ni muhimu kuzuia maambukizo?

Jambo muhimu zaidi tunaweza kufanya ni kuzuia watu wengi kuugua wakati huo huo. Ikiwa watu wengi wanaugua wakati huo huo, mfumo wa utunzaji wa afya hautaweza kumsaidia mtu yeyote anayehitaji.

### Je! Kwa nini shule na chekechea zimefungwa?

Shule na chekechea zimefungwa ili kuzuia watu wengi kukaa katika nafasi ndogo. Watu wengi katika nafasi ndogo huongeza hatari ya kuambukizwa.

### Je! Unaweza kufanya nini kuzuia maambukizo?

- Usikaze kukohoa au kupiga chafya kwa wengine.
- Weka umbali wa mita angalau kwa watu wengine.
- Kikohozi na kupiga chafya kwenye kitambaa cha karatasi ambacho hutupa baadaye. Osha mikono yako baadaye.
- Ikiwa hauna kitambaa cha karatasi, kikohozi kwenye kiwiko.
- Osha mikono yako mara kwa mara na sabuni na maji yenye vuguvugu, haswa ikiwa umetoka na watu.
- Ikiwa huwezi kuosha mikono yako, unaweza kutumia antibac.
- Ikiwa mikono yako ni chafu au mvua, iosha kwa sabuni na maji. Antibac ina athari iliyopunguzwa kwa mikono machafu au mvua.

### Je! Watoto wanaweza kuwa na watoto wengine?

Watoto wanapaswa kuwa nyumbani iwezekanavyo. Wanaweza kuwa na rafiki mmoja au wawili wanaocheza nao katika kipindi hiki. Ikiwa watacheza, wanapendelea kukutana nje, lakini viwanja vya kucheza na watoto wengi vinapaswa kuepukwa. Hafla zote za siku ya kuzaliwa na hafla zingine ambapo watu zaidi wanakusanyika wanapaswa kuahirishwa (kusimamishwa).

## **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/>