

CUM VORBIM CU COPILUL DESPRE BOALA CAUZATĂ DE NOUL CORONAVIRUS (COVID-19)

1. OPT SFATURI PENTRU A-I LINIȘTI ȘI PROTEJA PE COPII

1. Puneți întrebări deschise și ascultați

Începeți prin a-i îndemna pe copii să vorbească despre această problemă. Aflați cât de mult știu deja și **lăsați-i să conducă discuția**. Dacă sunt foarte mici și nu au auzit deja despre epidemie, s-ar putea să nu fie nevoie să abordați subiectul, dar e o ocazie bună pentru a le aminti despre măsurile bune de igienă, fără a le induce noi temeri.

Asigurați-vă că vă aflați într-un mediu sigur și **permiteți-i copilului să vorbească liber**. Desenele, poveștile și alte activități vă pot ajuta să deschideți discuția.

Cel mai important este să **nu le minimizați și să nu le evitați îngrijorările**. Asigurați-vă că arătați înțelegere pentru ceea ce simt ei și asigurați-i că este firesc să se simtă speriați de aceste lucruri. Arătați-le că îi ascultați, acordându-le atenție deplină, și asigurați-vă că ei înțeleg că pot vorbi cu dumneavoastră și cu profesorii lor ori de câte ori doresc.

2. Fiți sinceri: explicați adevărul într-un mod accesibil copilului

Copiii au dreptul la informații reale despre ceea ce se întâmplă în lume, dar adulții au, de asemenea, responsabilitatea de a-i feri de discomfort. **Utilizați un limbaj adecvat vârstei**, urmăriți-le reacțiile și acordați atenție nivelului lor de anxietate. Vorbiți-le copiilor despre coronavirus, **fără să-i speriați**, într-un mod distractiv.

Dacă nu puteți răspunde unei întrebări, nu mergeți „pe ghicite”. **Folosiți momentul ca pe o ocazie pentru a căuta răspunsurile împreună**. Site-urile organizațiilor internaționale precum UNICEF și Organizația Mondială a Sănătății sunt surse foarte bune de informații. Explicați că unele informații din mediul online nu sunt adevărate și că este mai bine să avem încredere în experți.

3. Arătați-le cum să se protejeze pe ei înșiși și pe prietenii lor

Una dintre cele mai bune metode de a-i feri pe copii de coronavirus și de alte boli este de a **încuraja**, pur și simplu, spălarea regulată a mâinilor. Nu trebuie să fie o conversație extrem de serioasă. **Cântați împreună un cântecel sau dansați împreună cu copilul**, pentru ca procesul de învățare să fie distractiv. De asemenea, le puteți arăta cum să strănute sau să tușească în pliul cotului; explicați-le că cel mai bine este să nu vă apropiați prea mult de persoanele care au aceste simptome și cereți-le să vă spună dacă încep să simtă că au febră, că tușesc sau au dificultăți de respirație.

4. Faceți-i să se simtă în siguranță

Când vedem atât de multe imagini cu impact puternic la televizor sau pe internet, putem simți, uneori, că ne confruntăm cu o criză pretutindeni. Copiii pot să nu facă distincția între imaginile de pe ecran și propria lor realitate și pot crede că sunt în pericol iminent. Îi puteți ajuta pe copii să gestioneze stresul, oferindu-le oportunități de a se juca și relaxa, atunci când este posibil. Păstrați rutinele și programul obișnuite, cât de mult posibil, mai ales înainte de culcare, sau contribuiți la crearea de noi rutine într-un mediu nou.

Dacă vă confrunțați cu un focar în zona dumneavoastră, reamintiți-le copiilor că este puțin probabil ca ei să contracteze boala, că majoritatea persoanelor care au coronavirus nu se îmbolnăvesc foarte tare și că mulți adulți fac eforturi pentru a menține familia în siguranță.

Dacă copilul dumneavoastră se simte rău, explicați-i că trebuie să stea acasă/ la spital, deoarece este mai sigur pentru el/ ea și prietenii lui/ ei. Reamintiți-i că știți că este greu (poate înfricoșător sau chiar plictisitor) uneori, dar că respectarea regulilor îi va ajuta pe toți să rămână în siguranță.

5. Verificați dacă se confruntă cu stigmatizarea sau contribuie la stigmatizarea altora

Izbucnirea coronavirusului a adus cu sine numeroase incidente de discriminare rasială în întreaga lume; de aceea, este important să vă asigurați că fiul sau fiica dumneavoastră nu se confruntă cu bullying și nici nu contribuie la bullying.

Explicați-le că infecția cu coronavirus nu are nicio legătură cu felul cum arată cineva, de unde provine acea persoană sau ce limbă vorbește. Dacă li s-a vorbit urât sau au fost intimidati la școală, ar trebui să poată spune acest lucru liber unui adult în care au încredere.

Reamintiți-le copiilor că toată lumea are dreptul de a se simți în siguranță la școală. Bullyingul este întotdeauna un lucru rău și ar trebui să facem, fiecare, ce

ține de noi pentru a fi amabili și pentru a ne sprijini reciproc.

6. Vorbiți-le despre exemplele pozitive

Este important pentru copii să știe că oamenii se ajută reciproc, prin fapte bune și acte de generozitate.

Povestiți-le despre personalul medical, oamenii de știință, tinerii și alte persoane care fac eforturi pentru a opri răspândirea bolii și pentru a păstra comunitatea în siguranță. Poate fi de mare ajutor să știi că oameni plini de compasiune fac astfel de eforturi.

7. Aveți grijă de Dumneavoastră

Dacă reușiți să gestionați situația, vă veți putea ajuta copiii mai bine. **Copiii vă vor observa reacțiile la știri, astfel încât îi ajută să știe că sunteți calmi și aveți controlul asupra situației.**

Dacă vă simțiți neliniștiți sau supărați, dedicați-vă timp și vorbiți cu alte familii, prieteni și oameni de încredere din comunitatea dumneavoastră. Faceți-vă timp pentru acele lucruri care vă ajută să vă relaxați și să vă recuperați.

8. Acordați atenție modului în care încheiați discuția

Este important să știți că discuția nu le-a produs copiilor disconfort. Pe măsură ce conversația se încheie, încercați să le măsurați nivelul de anxietate, urmărindu-le limbajul corpului, tonul vocii și respirația.

Reamintiți-le copiilor că pot sta oricând de vorbă cu Dvs. și pe alte teme dificile. Reamintiți-le că vă pasă, că îi ascultați și că veți fi lângă ei ori de câte ori se simt îngrijorați.

3. NOUL CORONAVIRUS:

ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI PENTRU COPII ȘI TINERI

Ce este noul coronavirus?

Noul coronavirus este un virus respirator care nu a fost depistat anterior la om. Primul caz de virus a fost identificat în Wuhan, China. Organizația Națiunilor Unite, autoritățile de sănătate publică și partenerii lucrează pentru a identifica un vaccin pentru virus.

Cum se răspândește virusul?

Conform Organizației Mondiale a Sănătății, noul coronavirus a apărut de la o sursă animală, dar se răspândește de la persoană la persoană. Coronavirusurile umane se răspândesc prin picături (tuse și strănut) și contact personal neprotejat cu o persoană infectată (atingere, strângere de mână).

Care sunt simptomele noului coronavirus?

Semnele comune ale infecției cu noul coronavirus includ **febră, tuse și dificultăți de respirație**. În cazuri grave, infecția poate provoca pneumonie, sindrom respirator acut sever, insuficiență renală și chiar moarte. Dacă vrei să afli mai multe informații despre simptomele noului coronavirus, sună la numărul gratuit **112**.

Cum mă pot proteja?

Te poți proteja astfel: **Spală-te pe mâini cu săpun**, înainte și după masă, după ce ai folosit toaleta și după ce ai folosit obiecte de uz comun pe care le poate atinge multă lume (**clanța ușii, bara de susținere din autobuz**). **Evită contactul apropiat cu oricine prezintă simptome de răceală sau infecție respiratorie**. **Solicită îngrijiri medicale dacă ai febră, tuse sau dificultăți în respirație**.

Cum îi pot proteja pe ceilalți?

Îi poți proteja pe alții luând următoarele măsuri de precauție: acoperă gura și nasul cu șervețel de unică folosință atunci când tușești sau strănuți și aruncă-l după aceea. Dacă nu ai un șervețel la îndemână, tușește sau strănută în îndoitura (pliul) cotului. Spală-te pe mâini cu săpun după ce tușești sau strănuți. Evită contactul apropiat cu alte persoane când ai tuse și febră. Nu scuipa în public. Solicită îngrijiri medicale dacă o persoană apropiată are febră, tuse sau dificultăți de respirație.

Animalele de companie pot răspândi coronavirusul?

În prezent, **nu există dovezi că animalele de companie, cum ar fi câinii sau pisicile, pot fi infectate cu noul coronavirus**. Cu toate acestea, este întotdeauna o idee bună să te speli pe mâini cu apă și săpun după contactul cu animalele de companie. Acest lucru te protejează împotriva diferitelor bacterii comune, cum ar fi E. coli și Salmonella, care pot trece de la animalele de companie la oameni.

Noul coronavirus afectează mai mult persoanele în vârstă sau și persoanele mai tinere?

Persoanele de toate vârstele pot fi infectate de noul coronavirus. Persoanele în vârstă și persoanele cu afecțiuni medicale preexistente (precum astmul, diabetul, bolile cardiace) par să fie mai vulnerabile la îmbolnăvirea severă cu virusul.

Sunt antibioticele eficiente în prevenirea și tratarea noului coronavirus?

Antibioticele **nu** funcționează împotriva virusurilor, numai a bacteriilor. Noul coronavirus este un virus și, prin urmare, antibioticele nu trebuie utilizate ca mijloc de prevenire sau tratament. Cu toate acestea, dacă ești spitalizat, îți pot fi administrate antibiotice, deoarece este posibilă co-infecția bacteriană.

Există medicamente specifice pentru prevenirea sau tratarea noului coronavirus?

Până în prezent, nu există niciun medicament specific recomandat pentru prevenirea sau tratarea noului coronavirus. Cu toate acestea, cei infectați cu virusul ar trebui să beneficieze de îngrijire adecvată pentru ameliorarea și tratarea simptomelor, iar cei cu boli grave ar trebui să beneficieze de îngrijire și sprijin.

Protejează măștile împotriva noului coronavirus?

Măștile medicale nu ne pot proteja împotriva noului coronavirus atunci când nu ții cont și de igiena mâinilor și de alte măsuri de prevenție. OMS recomandă utilizarea măștilor în cazul când ai tuse, febră și dificultăți de respirație și soliciți îngrijiri medicale. Trebuie să porți mască numai dacă ai grijă de o persoană cu suspiciune de infecție cu noul coronavirus.

Cum să pui, să folosești și să scoți masca?

Înainte de a-ți pune masca, dezinfectează-ți mâinile cu soluție pe bază de alcool sau spală mâinile cu săpun și apă. Acoperă gura și nasul cu masca și asigură-te că nu există spații deschise între față și mască. Evită să atingi masca în timp ce o folosești. Înlocuiește masca cu una nouă imediat ce se umezește de la respirație sau eliminări nazale și nu reutiliza măștile de unică folosință. Pentru a scoate masca: scoateți-o din spate (nu atinge partea din față a măștii); arunc-o imediat într-un coș închis; dezinfectează-ți mâinile cu soluție pe bază de alcool sau spală-le cu săpun și apă.

Informație suplimentară poate fi accesată pe site-ul MECC www.mecc.gov.md
link-ul <https://mecc.gov.md/ro/content/resurse-pentru-parinti-educatia-timpurie>

(Materialele didactice „Cum vorbim cu copiii mici despre Covid-19”
și „Parentalitate pozitivă”)