

Zarażenie koronawirusem – informacje dla rodziców

W jaki sposób można zarazić się koronawirusem?

Koronawirus przenosi się drogą kropelkową. Nosiciele wirusa zarażają innych przez kichanie i kaszel, a także dotykając przedmiotów takich jak klamki, guziki w windzie, uchwyty w autobusie, pociągu, metrze itd.

Dlaczego tak ważne jest powstrzymanie epidemii?

Najważniejsze to nie dopuścić, by naraz zachorowało zbyt wielu ludzi. Duża ilość zachorowań spowoduje niewydolność służby zdrowia i nie wszyscy chorzy otrzymają pomoc.

Czemu zamknięto szkoły i przedszkola?

Skupienie dużej liczby ludzi w małej przestrzeni ułatwia zarażanie. Zamknięcie szkół i przedszkoli ma na celu ograniczenie rozprzestrzeniania się wirusa.

W jaki sposób uniknąć zarażenia?

- Nie wolno kaszleć i kichać na innych ludzi
- Utrzymuj minimum metr odstępu od innych
- Używaj chusteczek higienicznych przy kichaniu i kaszlu. Natychmiast po użyciu wyrzuć chusteczkę i dokładnie umyj ręce
- Jeśli nie masz chusteczki, kichaj w zagłębienie łokcia
- Mij ręce często i dokładnie, zwłaszcza po pobycie wśród ludzi
- Jeśli nie masz jak umyć rąk, użyj środka dezynfekującego
- Środki dezynfekujące staraj się stosować na umyte i suche ręce. Odkażanie mokrych lub brudnych dłoni daje wyraźnie obniżony efekt.

Czy dzieci mogą przebywać z innymi dziećmi?

Dzieci powinny przebywać jak najwięcej w domu. Można zaprosić jedno lub dwoje dzieci do zabawy. Najlepiej bawić się na świeżym powietrzu, ale należy unikać placów zabaw, na których jest dużo dzieci. Wszystkie przyjęcia urodzinowe i imprezy należy odwołać.

Jak rozmawiać z dziećmi o wirusie?

Wiele dzieci obawia się zarażenia. Ważne jest, by rozmawiać z nimi na ten temat i zapewnić im poczucie bezpieczeństwa. Oto sześć pomocnych wskazówek.

1. Rozmawiaj z dzieckiem w jego języku

Podaj najważniejsze fakty i informacje w prosty i zrozumiały sposób. Nie przeciążaj ilością informacji. Bazuj na tym, co dziecko już wie i nad czym się zastanawia.

2. Bądź przy dziecku i uspokajaj je

Postaraj się dziecko uspokoić, lecz bądź szczery. Mimo, że myje się ręce bardzo dokładnie, można się zarazić. Nie można obwiniać nikogo, ani dokuczać komukolwiek dlatego, że się zaraził.

3. Otwarcie i szczerze informuj o sytuacji

Wokół epidemii krąży wiele informacji niepewnych czy wręcz nieprawdziwych. Dzieci potrzebują kogoś, kto wyraźnie i konkretnie opowie o tym, jak wygląda przebieg choroby.

4. Dbaj o właściwy dobór słów

W obecności dziecka należy starannie dobierać słowa, rozmawiając o zarażeniu.

Niezrozumiałe, groźne słowa mogą powodować ogromny strach u dzieci.

5. Dawaj nadzieję

Dzieci muszą usłyszeć, co trzeba zrobić, by powstrzymać wirusa. Zapewnij dziecko, że rodzice i inni dorośli robią co tylko w ich mocy, by ochronić dzieci przed zarażeniem. Chorym zaś pomagają tysiące dobrych lekarzy i wykwalifikowany personel medyczny.

6. Porozmawiajcie o tym, co sami możecie zrobić

Najlepsze, co mogą zrobić dzieci to powstrzymać rozprzestrzenianie wirusa poprzez mycie rąk i przebywanie w domu.

Informacje o kwarantannie i izolacji w różnych językach

<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/>