

عدوى فيروس كورونا -معلومات للأولياء

كيف تتم عدوى فيروس كورونا ؟

فيروس كورونا يعدي من خلال الرذاذ. الأشخاص المصابون بالفيروس يعدون الآخرين عن طريق العطس أو السعال يمكن للفيروس أيضًا أن ينتقل من خلال لمس الشخص المصاب للأشياء ، مثل مقابض الأبواب وأزرار المصاعد والأشياء في الحافلات والقطارات ومترو الأنفاق وما إلى ذلك.

لماذا من المهم الحد من العدوى؟

أهم شيء يمكننا القيام به هو حماية الكثير من الناس من المرض في نفس الوقت. إذا مرض الكثير من الأشخاص في نفس الوقت ، فلن يتمكن نظام الرعاية الصحية من مساعدة أي شخص محتاج.

لماذا يتم إغلاق المدارس ورياض الأطفال؟

يتم إغلاق المدارس ورياض الأطفال لمنع العديد من الأشخاص من الإقامة في مساحات صغيرة ، حيث أن تواجد الأشخاص في مساحة صغيرة. يزيد من خطر الإصابة بالعدوى.

ماذا يمكنك أن تفعل لمنع العدوى؟

- تجنب أن تسعل أو تعطس على الآخرين مباشرة.
- حافظ على مسافة متر واحد على الأقل بينك وبين الأشخاص الآخرين.
- عند السعال والعطس استعمل منشفة ورقية ترميها بعد ذلك. اغسل يديك بعد ذلك.
- إذا لم يكن لديك منشفة ورقية، اسعل أو عطس في الكوع.
- اغسل يديك بشكل متكرر وكامل بالصابون والماء الفاتر، خاصة عندما تكون في الخارج مع الناس.
- إذا كنت غير قادر على غسل يديك، يمكنك استخدام مصاد للجراثيم.
- إذا كانت يديك متسخة أو مبللة بشكل واضح، فاعسلهما بالماء والصابون. مضاد الجراثيم له تأثير مخفض على الأيدي المتسخة أو المبللة.

هل يمكن أن يكون الأطفال مع أطفال آخرين؟

يجب أن يكون الأطفال في المنزل قدر الإمكان. قد يكون لديهم صديق واحد أو اثنين يلعبون معهم خلال هذه الفترة. إذا كان عليهم أن يلعبوا ، يفضل أن يجتمعوا في الهواء الطلق ، ولكن يجب تجنب اللعب مع العديد من الأطفال.

يجب تأجيل جميع حفلات أعياد الميلاد والمناسبات الأخرى التي يتجمع فيها عدد من الأشخاص.

كيف يمكنك التحدث مع الأطفال عن فيروس كورونا؟

قد يشعر العديد من الأطفال بالخوف والقلق بشأن فيروس كورونا. من المهم التحدث إلى الأطفال حول الفيروس حتى يشعروا بالأمان والإطمئنان. قدمت منظمة انقاذوا الأطفال ست نصائح حول كيفية التحدث إلى الأطفال عن فيروس كورونا. وهذا تلخيص النصائح:

1. استخدم لغة طفلك عند الحديث عن فيروس كورونا. أعط الأطفال حقائق ومعلومات بطريقة يفهمونها. لا تعطي الكثير من المعلومات. انطلق مما يعرفه الطفل ويتساءل عنه.
2. كن مع الأطفال وأشعرهم بالأمان. امنح الطفل معلومات تجعله يشعر بالأمان قدر الإمكان ، ولكن كن صادقًا معهم. وأخبره أنه يمكن أن يصاب بالعدوى حتى لو غسل يديه جيدًا،. يجب ألا يشعر الأطفال بالذنب لإصابتهم بالعدوى. وعليهم ألا يزعجوا الآخرين المصابين.
3. كن منفتحًا وصادقًا بشأن ما يحدث هناك الكثير من المعلومات المضطربة و الخاطئة حول فيروس كورونا. يحتاج الأطفال إلى التحدث إلى شخص يمكنه تقديم معلومات واضحة. فكن صادقًا بشأن ما يمكن أن يحدث للشخص إذا ما أصيب بالمرض.
4. إنتهبه أثناء حديثك عن الكورونا أمام الأطفال يحتاج البالغون إلى توخي الحذر بشأن ما يقولونه عند التحدث مع بعضهم البعض بالقرب من الأطفال. من السهل على الأطفال أن يحلقوا بخيالهم عندما يتعلق الأمر بشيء لا يفهمونه. من شأن ذلك أن يشعرهم بالخوف.
5. إمنح الأطفال الأمل الأطفال يرغبون في سماع الإجراءات التي يمكن القيام بها للمساعدة في ووقف الفيروس. أخبرهم أن الوالدين وغيرهم من البالغين يفعلون كل ما بوسعهم لرعاية الأطفال ومنعهم من المرض. هناك الآلاف من الأطباء والممرضات الأكفاء الذين يساعدون المرضى.
6. تحدث عما يمكن أن يفعله الأطفال أنفسهم يمكن للأطفال المساعدة في منع انتشار فيروس كورونا إذا قاموا بغسل أيديهم جيدًا والبقاء في المنزل قدر الإمكان .

معلومات عن الحجر الصحي والعزل المنزلي بلغات مختلفة

<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/>