

## پیام های بهداشتی برای والدین، کارکنان مدرسه و کلیه افرادی که با کودکان کار می کنند

### گفتگو با کودکان در مورد بیماری کووید 19

- کودکان ممکن است در مورد ابتلای خود، خانواده و دوستان خود به بیماری کووید 19 نگران باشند.
- والدین، اعضای خانواده، کارکنان مدرسه و سایر بزرگسالان مورد اعتماد می توانند به کودکان کمک کنند تا آنچه را که می شنوند به روشی صادقانه و دقیق بیان کرده و اضطراب یا ترس را به حداقل برسانند.

### اصول کلی برای صحبت با کودکان در مورد بیماری کووید 19

- در گفتگو با کودکان در مورد کووید 19 آرامش خود را حفظ کنیم.
- کودکان نسبت به آنچه ما می گوئیم و چگونه می گوئیم واکنش نشان می دهند.
- کودکان از گفتگوهایی که با آنها و دیگران داریم نشانه هایی را انتخاب می کنند.
- برای گوش دادن و صحبت کردن با کودکان در دسترس آنها باشیم.
- برای صحبت کردن با کودکان وقت بگذاریم.
- کودکان باید مطمئن باشند وقتی سؤال دارند می توانند به ما مراجعه کنند.
- از گفتن حرف هایی که منجر به سرزنش دیگران می شود پرهیز کنیم.
- از گفتن حرف هایی که منجر به انگ زدن به دیگران می شود پرهیز کنیم.
- کرونا بدون در نظر گرفتن نژاد یا قومیت شخص، می تواند هر کسی را بیمار کند. از طرح پیش فرض درباره افرادی که ممکن است کووید 19 داشته باشند خودداری کنیم.
- به آنچه کودکان در تلویزیون، رادیو یا آنلاین می بینند یا می شنوند توجه کنیم.

- میزان زمان تماشا یا شنیدن اطلاعات در مورد کروناویروس را کاهش دهیم.
- اطلاعات زیاد در مورد یک موضوع می تواند اضطراب ایجاد کند.
- به کودکان اطلاعاتی بدهیم که صادقانه و دقیق باشند.
- به کودکان اطلاعاتی بدهیم که صحیح و مناسب سن و سطح رشد کودک باشد.
- با کودکان در مورد اینکه برخی اطلاعات در مورد کروناویروس در اینترنت و رسانه های اجتماعی ممکن است بر اساس شایعات و اطلاعات نادرست باشد، صحبت کنیم.
- چگونگی انجام رفتارهای بهداشتی برای پیشگیری و کنترل بیماری کووید 19 را به کودکان آموزش دهیم.

### **حقایق درباره بیماری کووید 19 برای بحث و گفتگو با کودکان**

- اطلاعات در مورد کروناویروس را بسیار ساده به کودکان منتقل کنیم.
- به کودکان یادآوری کنیم که مسوولان بهداشت و درمان و مدارس برای حفظ امنیت و سلامت همه افراد تلاش می کنند.
- به کودکان بگوییم بیماری کووید 19 از طریق ویروس کرونا منتقل می شود.
- به کودکان بگوییم بیماری کووید 19 یک بیماری جدید است و پزشکان و دانشمندان هنوز در حال یادگیری در مورد آن هستند.
- به کودکان بگوییم این ویروس بسیاری از افراد را بیمار کرده است، اما محققان فکر می کنند اکثر افراد به خصوص بچه ها مشکلی پیدا نمی کنند فقط برخی از افراد دچار بیماری شدید می شوند.
- به کودکان بگوییم پزشکان و متخصصان به سختی تلاش می کنند تا افراد سالم بمانند.

### **چه کاری می توانم انجام دهم تا به ویروس کرونا مبتلا نشوم ؟**

- به کودکان یادآوری کنیم تا از افرادی که سرفه یا عطسه می کنند و یا بیمار هستند دوری کنند.
- به کودکان یادآوری کنیم که درون دستمال و یا آرنج خود سرفه یا عطسه کنند، سپس دستمال را درون سطل زباله بیاندازند.
- کودکان را به شستشوی صحیح و مکرر دست ها عادت دهیم.
- به کودکان بیاموزیم که دستان خود را حداقل 20 ثانیه با آب و صابون، به خصوص بعد از تخلیه بینی، سرفه یا عطسه، رفتن به دستشویی و قبل از خوردن یا تهیه غذا بشویند.
- می توانیم در هنگام شستشوی دست ها، شعر یا ترانه ای که بلدیم را بخوانیم.
- به کودکان بیاموزیم اگر صابون و آب در دسترس نیست، از ضدعفونی کننده دست استفاده کنند.
- در صورت نیاز برای استفاده از ضدعفونی کننده دست، به کودکان کمک کنیم.
- مراقب باشیم فرزندان خردسال هنگام استفاده از ضدعفونی کننده دست آن را تخورند.
- به کودکان بگوییم برای محافظت در برابر کروناویروس باید عادت های سالم در خانه، مدرسه و بازی را تمرین کنیم.
- به کودکان بگوییم دست نشسته خود را به دهان، بینی و چشم نزنند.
- وسایلی و سطوحی مانند میز، کلیدهای روشنایی، کنترل از راه دور و.. که بیشتر لمس می شوند را ضدعفونی کنیم.
- برای ضدعفونی وسایل و سطوح از کودکان کمک بگیریم، این کار حس مشارکت و کنترل را در کودکان تقویت می کند.
- اگر بیمار هستیم، در خانه بمانیم. همان طور که ما نمی خواهیم دیگران ما را بیمار کنند، دیگران هم نمی خواهند از طریق ما بیمار شوند.

**اگر مبتلا به کووید 19 شویم، چه اتفاقی می افتد؟**

- به کودکان یادآوری کنیم بیماری کووید 19 در افراد مختلف علایم متفاوتی ایجاد می کند.
- به کودکان یادآوری کنیم بیماری کووید 19 در بیشتر افراد بیماری خفیفی ایجاد می کند.
- به کودکان یادآوری کنیم بیماری کووید 19 فقط در گروه کوچکی از افراد مشکلات جدی ایجاد می کند.
- به کودکان یادآوری کنیم معمولا کودکان به نوع شدید بیماری کووید 19 مبتلا نمی شوند.
- به کودکان یادآوری کنیم بسیاری از بزرگسالانی که به کووید 19 مبتلا می شوند بهبود پیدا می کنند.
- به کودکان یادآوری کنیم اگر بیمار شوند، به این معنا نیست که کووید 19 دارند. افراد می توانند از انواع ویروس ها بیمار شوند.
- به کودکان یادآوری کنیم اگر بیمار شوند، بزرگسالان در خانه و مدرسه به آنها کمک می کنند.