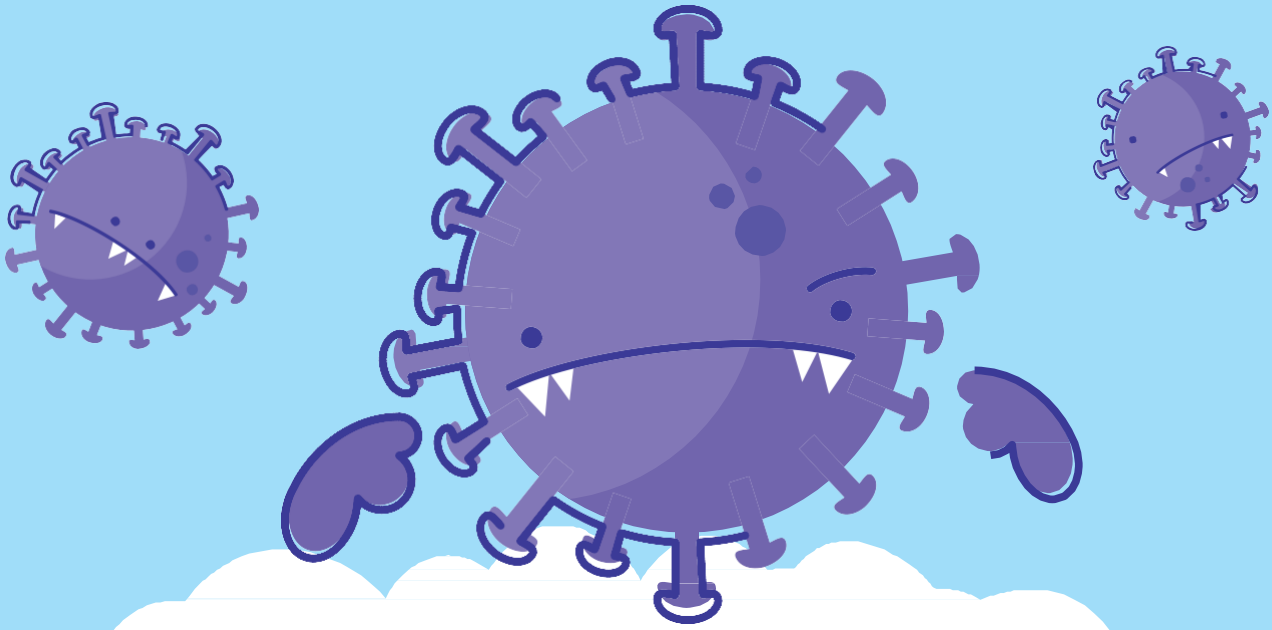
MEDICOVER

CORONAVIRUS (COVID-19)

GHID DE CONȘTIENTIZARE PENTRU COPII

Ghid creat pentru preșcolari și pentru copiii din clasele primare



CE ESTE CORONAVIRUSUL?

Coronavirusul este o particulă foarte mică, dar periculoasă, invizibilă cu ochiul liber.
Se mișcă prin aer și se așează pe diverse obiecte. Virusul se dezvoltă numai atunci când intră în corpul omului prin ochi, nas sau gură. Poate face ca o persoană infectată să se îmbolnăvească și să aibă probleme cum ar fi tuse, dificultăți de respirație sau febră mare

DAR NU TE ÎNGRIJORA. COPII SE ÎMBOLNĂVESC MAI RAR ȘI AU O EVOLUȚIE MAI UȘOARĂ A BOLII DECÂT ADULȚII.

DE UNDE A VENIT CORONAVIRUSUL?

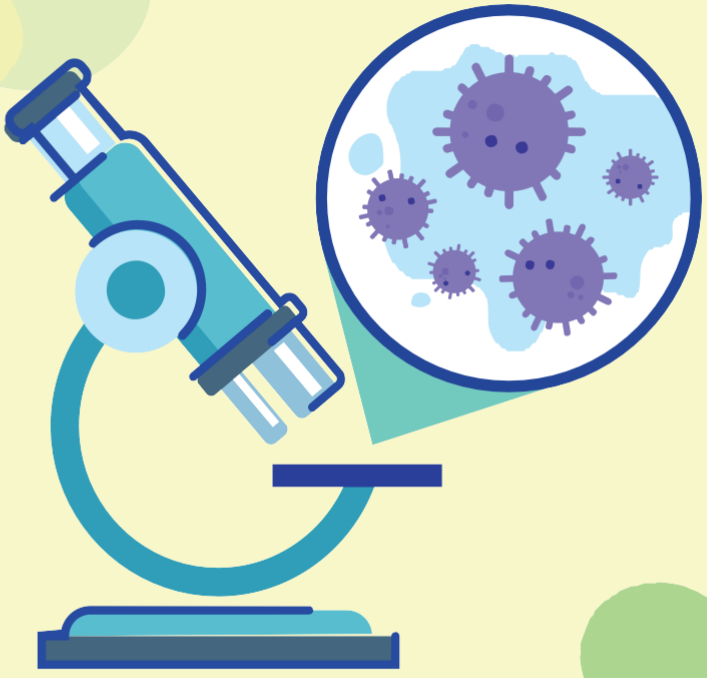
Probabil, oamenii au luat coronavirusul de la animale, totuși nu știm asta cu siguranță. Acesta a apărut în China. De asemenea, se știe că persoanele infectate pot transmite cu ușurință virusul altor persoane.

CORONAVIRUSUL POATE ZBURA?

Virusul nu zboară singur. Nu are aripi ca o pasăre sau un fluture, dar îi place să călătorească cu noi și este deja în multe părți ale lumii. Cel mai adesea, se mișcă prin aer, „se lipește” de picăturile de salivă și iese atunci când vorbim, strănutăm sau tușim. Aceste picături infectate „stau” pe mâinile noastre, mânerele ușilor, birouri, leagăne și când nu ne spălăm pe mâini și ne atingem gura, virusul poate intra cu ușurință în corpul nostru

DE ACEEA ESTE FOARTE IMPORTANT SĂ NE SPĂLĂM PE MÂINI FOARTE BINE ȘI DES!

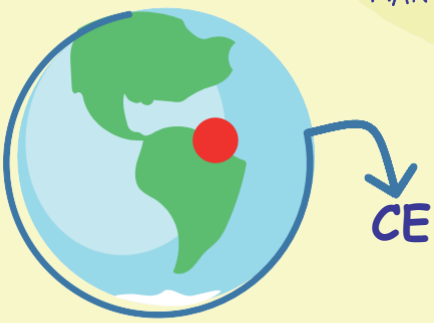
CUM ARATĂ CORONAVIRUSUL? ESTE MARE?



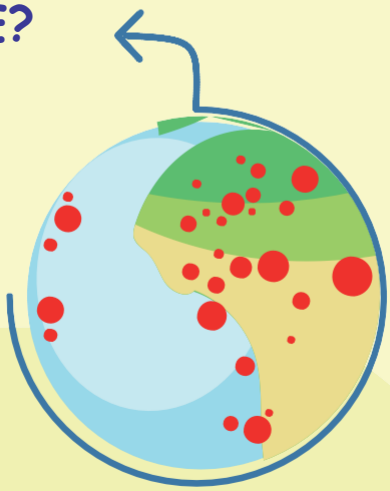
Nu îl poți vedea cum vezi, de exemplu, praful care zboară prin aer în timpul curățeniei, deoarece este mult, mult mai mic decât acesta. Cu toate acestea, știm cum arată datorită unui dispozitiv special - un microscop. Acesta poate face o fotografie virusului și îl poate mări, la fel cum putem mări fotografiile noastre pe un telefon mobil.
Se pare că virusul este asemănător cu o bilă acoperită cu vârfuri ascuțite, ca un cactus. Vârfurile, pe care virusul le folosește pentru a se lipi de picăturile de salivă, formează o coroană.
În limba latină, coroană este „corona" și de aceea virusul se numește CORONAVIRUS.

UNDE ESTE CORONAVIRUSUL? UNDE ESTE? NU ÎL VĂD NICĂIERI.

Nu poți vedea coronavirusul pentru că este foarte, foarte mic. Este mai mic decât un bob de nisip și chiar mai mic decât praful. Din cauza asta, printre altele, este atât de periculos, pentru că este dificil să evităm ceva ce nu vedem. Când STRĂNUTĂM, TUȘIM SAU VORBIM, virusul poate ajunge pe diverse obiecte pe care apoi le atingem, cum ar fi MÂNERELE UȘILOR sau LEAGĂNELE DE LA LOCUL DE JOACĂ.



CE ESTE O EPIDEMIE? CE ESTE O PANDEMIE?



În această iarnă, în China, o țară foarte îndepărtată de noi, o mulțime de oameni au început să se îmbolnăvească în același timp de o boală necunoscută.
A FOST ÎNCEPUTUL EPIDEMIEI.
Acum, persoanele infectate cu coronavirus și bolnave din cauza acestuia se găsesc în întreaga lume - DE ACEEA VORBIM DESPRE O PANDEMIE.

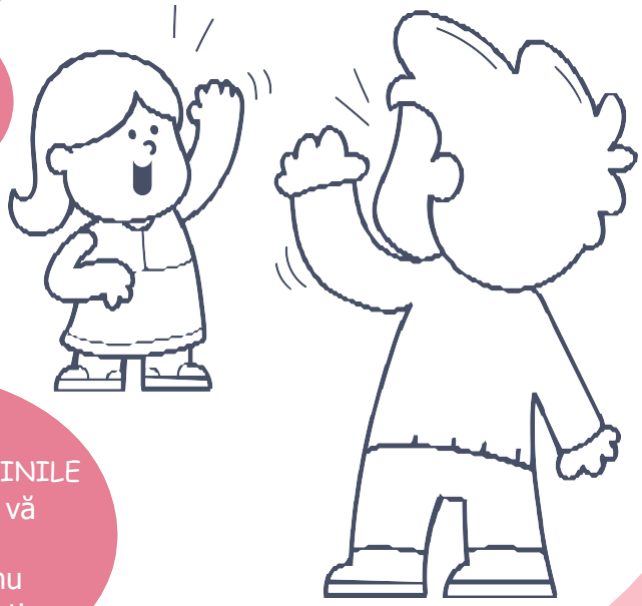
O epidemie este atunci când o boală afectează o țară sau un loc, iar o pandemie este atunci când boala apare în întreaga lume.

CUM MĂ POT PROTEJA ÎMPOTRIVA CORONAVIRUSULUI DACĂ NICI MĂCAR NU POT SĂ ÎL VĂD?

Deși virusul este invizibil, știm deja cum să ne protejăm împotriva lui. Ca toți ceilalți, și tu trebuie să fii atent și să urmezi câteva dintre cele mai importante reguli:

1.
Spală-te pe mâini foarte des și foarte bine
CU SĂPUN ȘI APĂ
Cât timp cât durează cântecul tău preferat...
CUM SĂ TE SPELI PE MÂINI

2.
Nu îți atinge
FAȚA, ÎN SPECIAL BUZELE, NASUL ȘI OCHII
cu mâinile.

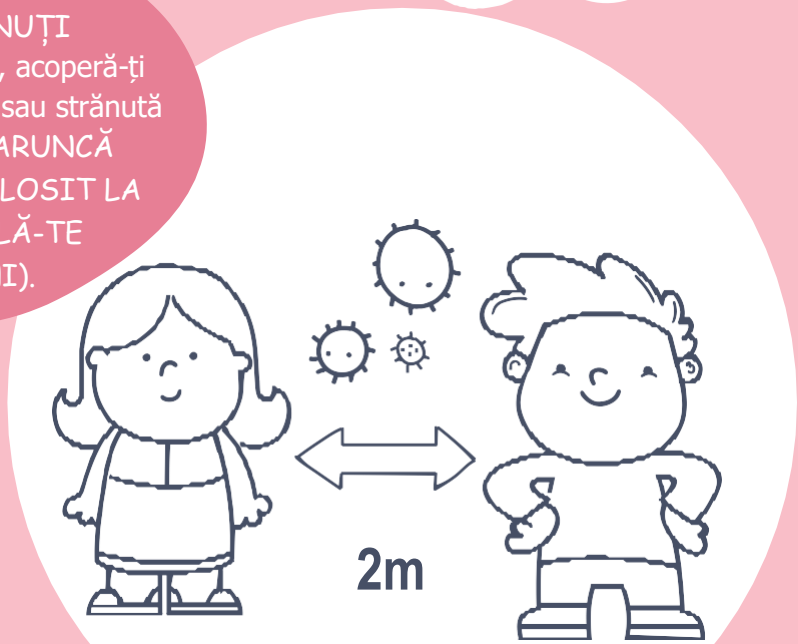


PRINTEAZĂ, DECUPEAZĂ, COLOREAZĂ, JOACĂ-TE!

3.
NU VĂ STRÂNGEȚI MÂINILE
când vă salutați sau vă luați rămas bun - acum, acest lucru nu înseamnă că nu aveți bune maniere.

ACASĂ CU
O BANDĂ COLORATĂ SAU
CU UN ȘNUR
PUTEM EXERSA ÎN
JOACĂ CU UN COPIL, CÂT
ÎNSEAMNĂ DISTANȚA
DE 2 METRI CARE
TREBUIE
RESPECTATĂ.

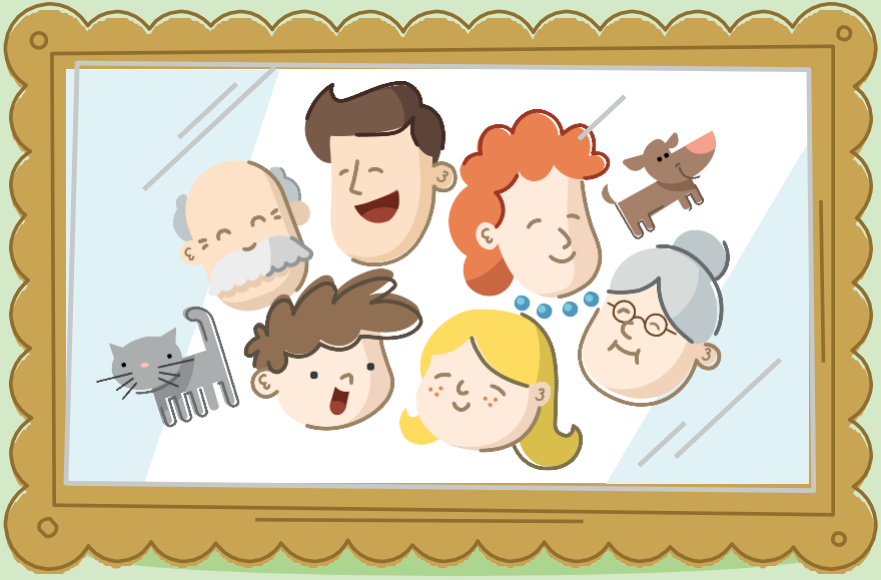
4.
Când STRĂNUȚI
sau TUȘEȘTI, acoperă-ți
gura cu un șervețel sau strănută
în pliul cotului (ARUNCĂ
ȘERVEȚELUL FOLOSIT LA
COȘ ȘI SPALĂ-TE
PE MÂINI).



5.
STAI DEPARTE DE
CEILALȚI OAMENI
în afara casei

6.
Ajută-ți părinții să
PĂSTREZE ORDINEA ȘI
CURĂȚENIA ACASĂ
de exemplu, păstrează-ți jucăriile
curate.

7.
Pe stradă, ACOPERĂ-ȚI
NASUL ȘI GURA CU O MASCĂ
SAU UN ȘAL/EȘARFĂ
(recomandări pentru copiii
de peste 4 ani)



CORONAVIRUSUL ESTE PERICULOS PENTRU MAMI ȘI TATI, PENTRU BUNICA ȘI BUNICUL?

Boala se dezvoltă mai des la adulți, astfel și mami și tati o pot lua. Cu toate acestea, poate fi **MAI PERICULOASĂ PENTRU BUNICI**.

Deoarece aceștia sunt mai bătrâni și mai slabi și, de obicei, au și alte boli pentru care iau diverse medicamente. Prin urmare, ei sunt mai puțin rezistenți la coronavirus și pot merge la spital pentru tratament.

POȚI SĂ MORI DIN CAUZA CORONAVIRUSULUI? SE VA ÎNTÂMPLA CEVA CU MAMI SAU TATI?

Este posibil ca părinții să se infecteze cu coronavirus, dar acest lucru nu înseamnă întotdeauna probleme grave de sănătate. Cursul bolii este de obicei ușor. Din păcate, unele persoane mai în vârstă, bolnave care se îmbolnăvesc pot muri. Prin urmare, pentru a rămâne sănătoși și a nu ne infecta cu coronavirus și pentru a îi proteja pe ceilalți, trebuie să urmăm cu toții instrucțiunile și SĂ NE SPĂLĂM DES PE MÂINI, SĂ PURTĂM MĂȘTI ȘI MĂNUȘI ÎN AFARA CASEI SAU SĂ STĂM ACASĂ.

DE CE NU POT SĂ ÎI VIZITEZ PE BUNICA ȘI PE BUNICUL?

NU PUTEM SĂ ÎI VIZITĂM PE BUNICA ȘI PE BUNICUL ACUM, pentru că eu trebuie să-i protejez de infecția cu coronavirus, dar tot putem vorbi cu ei la telefon sau să ne vedem pe computer. Dacă suntem atenți, îi vom vedea în curând.

DE CE NU POT MERGE LA GRĂDINIȚĂ SAU LA ȘCOALĂ?

Nu poți merge la grădiniță (școală) și nici ceilalți copii nu pot. Școlile au fost închise, astfel încât oamenii să nu se întâlnească în grup într-un singur loc. Acest lucru împiedică virusul să se răspândească de la o persoană la alta atunci când SRĂNUTĂM, TUȘIM sau când ATINGEM diferite obiecte care pot avea coronavirus.

VREAU SĂ MERG LA LOCUL DE JOACĂ. VREAU SĂ MĂ JOC CU COPIII! DE CE NU POT SĂ FAC ASTA?

Acum nu poți merge încă la locul de joacă, nu poți atinge leagănele, toboganele sau scările, pentru a nu ajuta coronavirusul „să călătorească” și pentru a te proteja pe tine și pe ceilalți de a vă îmbolnăvi. Pot exista particule de coronavirus pe echipamentul de la locul de joacă, deoarece o persoană bolnavă s-ar fi putut juca acolo. DACĂ ÎȚI ATINGI DIN GREȘEALĂ FAȚA CU MÂINILE NESPĂLATE, DUPĂ CE TE-AI DAT PE TOBOGAN, DE EXEMPLU, POȚI AJUTA VIRUSUL SĂ INTRE ÎN CORPUL TĂU.
Totuși, cred că în curând vei putea merge la locul de joacă sau în parc și să te distrezi cu alți copii.

DE CE MAMI ȘI TATI SUNT ACASĂ, DAR NU POT PETRECE TIMPUL CU MINE? DE CE LUCREAZĂ DE ACASĂ ÎN LOC SĂ MEARGĂ LA MUNCĂ?

Mami și tati, la fel ca tine, au rămas acasă pentru propria lor siguranță, pentru a nu se infecta cu coronavirus la locul de muncă și pentru a nu-l ajuta să se răspândească. Deși sunt acasă, EI TREBUIE SĂ LUCREZE PENTRU A AVEA BANI PENTRU MÂNCARE, HAINE ȘI JUCĂRII PENTRU TINE.
De aceea, nu își pot petrece toată ziua distrându-se, jucând jocuri, ascultând muzică sau citind cărți sau urmărind desene animate.

DE CE POARTĂ OAMENII MĂȘTI PE FAȚĂ AFARĂ?

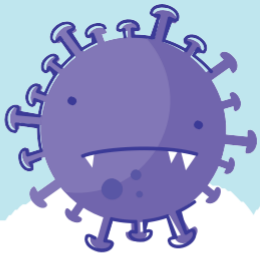
Vezi și încerci să înțelegi schimbările de pe străzi. De ceva timp, tot mai multe persoane poartă măști pe față, iar acum nu putem ieși afară fără ele.

Din cauză că O MULȚIME DE OAMENI SUNT INFECTAȚI CU CORONAVIRUS, dar ei nici măcar nu știu acest lucru pentru că nu au febră, nu tușesc și nu strănută. Cu toate acestea, acești oameni îi pot infecta pe ceilalții, de exemplu în timp ce vorbesc. Pentru că nu știm întotdeauna cine este bolnav și cine nu, cu toții ar trebui să NE ACOPERIM GURA ȘI NASUL, atunci când suntem în afara casei. Purtarea măștilor ne protejează de infectarea cu coronavirus și de îmbolnăvire, la fel cum o cască purtată pe cap ne protejează atunci când cădem cu bicicleta sau la schi.

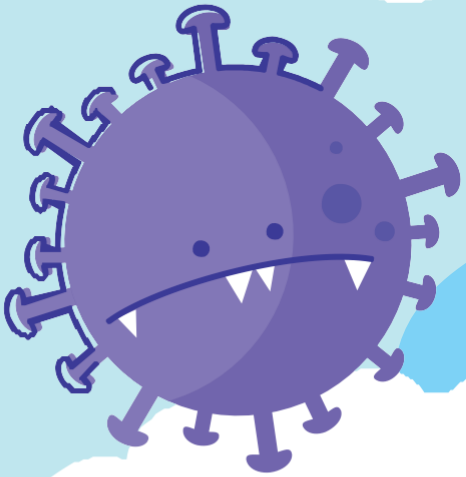
DE CE TREBUIE SĂ PORT MASCĂ/EȘARFĂ AFARĂ? NU ÎMI PLAC MĂȘTILE/EȘARFELE ȘI NICI DE MAMI ȘI TATI CU MĂȘTI.

TREBUIE SĂ AVEM TOȚI GRIJĂ DE SĂNĂTATEA NOASTRĂ ȘI SĂ ÎI PROTEJĂM PE CEILALȚI, care sunt mai slabi. Prin urmare, atât părinții, cât și copiii care au cel puțin 4 ani trebuie să urmeze instrucțiunile și SĂ ÎȘI ACOPERE NASUL ȘI GURA CÂND SUNT ÎN AFARA CASEI. Amintește-ți că atunci când poartă o astfel de mască/eșarfă, mami și tati au grijă de voi și de toți oamenii care se află în apropiere. Arătăm diferit, uneori amuzant, dar imaginați-vă că ne asemănăm cu războinicii Ninja care luptă împotriva coronavirusului.

CÂND SE VA TERMINA CORONAVIRUSUL?

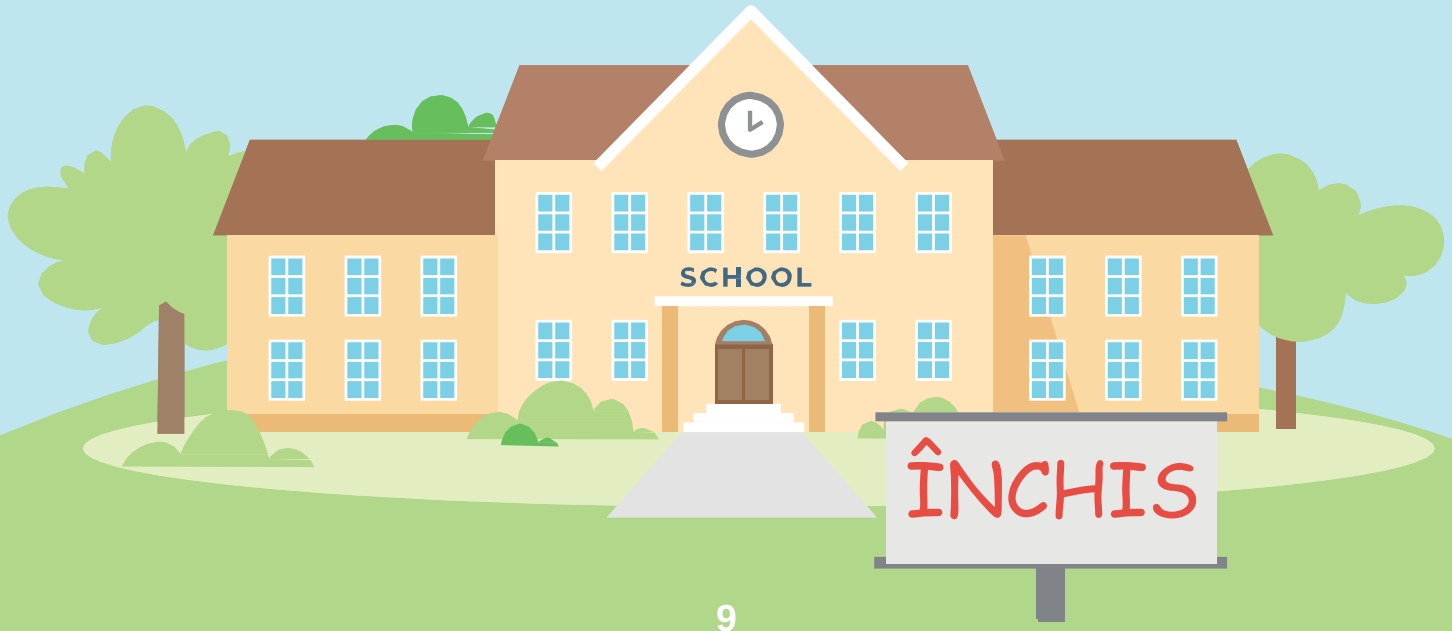


Deocamdată, nu știm cum să scăpăm de acest virus pentru totdeauna și nu știm când oamenii vor înceta să se îmbolnăvească. Cercetătorii din întreaga lume caută în mod constant TRATAMENT ȘI VACCINURI pentru coronavirus, încercând să ajute oamenii cât mai repede posibil. DOCTORI, ASISTENȚI ȘI, DE ASEMENEA, PARAMEDICI AU GRIJĂ DE TOȚI PACIENȚII, astfel încât să se recupereze cât mai repede posibil.



CÂND MĂ VOI ÎNTOARCE LA GRĂDINIȚĂ? LA ȘCOALĂ?

Deocamdată nu se știe când va fi câștigată lupta împotriva coronavirusului. Nu știm când se vor putea întoarce copiii la grădinițe și școli sau când adulții se vor putea întoarce la muncă. Cu toții experimentăm emoții diferite, cum ar fi frustrare, supărare sau tristețe asociate cu aceste restricții - acestea nu sunt emoții negative. Putem încerca să uităm de ele în timp ce ne jucăm, desenăm, ascultăm muzica preferată sau citim povești. Cu siguranță te vei putea bucura în curând de întâlnirea cu alți copii, distrându-vă și învățând împreună - DAR DEOCAMDATĂ TREBUIE SĂ FII RĂBDĂTOR ȘI SĂ AȘTEPȚI!



REGULI PENTRU A VORBI CU UN COPIL - SFATURI PENTRU PĂRINȚI

1. FACEȚI REFERIRE LA O ANUMITĂ BOALĂ

La începutul conversației cu un copil, PUTEȚI SĂ VĂ REFERIȚI LA O ANUMITĂ BOALĂ pe care copilul a avut-o înainte - reamintiți-le și spuneți-le cum medicul le-a spus apoi să rămână acasă și că nu pot să merge la grădiniță. Când mama sau tata era acasă, aceștia nu au mers la muncă pentru a avea grijă de copilul bolnav, dându-i medicamente, luându-i temperatura copilului și petrecând timp împreună.

2. LUAȚI ÎN CONSIDERARE NIVELUL DE DEZVOLTARE ȘI DE VOCABULAR AL COPILULUI

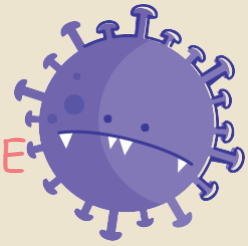
Conversația unui părinte cu un copil de vârstă preșcolară și de școală ar trebui să țină cont de nivelul de dezvoltare intelectuală, nivelul de dezvoltare a vorbirii și vocabularul.
Vorbim CU COPILULUI ÎNTR-O ATMOSFERĂ CALMĂ, explicându-i pe scurt și din punct de vedere faptic îndoielile care pot apărea, răspunzând la toate întrebările puse într-o limbă pe care ei o înțeleg.

3. DOBÂNDIȚI CUNOȘTINȚE DE ÎNCREDERE DESPRE COVID-19

DACĂ NU PUTEM OFERI INFORMAȚII SIGURE PRIN CUNOȘTINȚELE NOASTRE, PUTEM SĂ ÎI SPUNEM COPILULUI CĂ NU ȘTIM ȘI SĂ ÎI PROPUNEM SĂ CĂUTĂM RĂSPUNSUL ÎMPREUNĂ
(de exemplu, un părinte poate utiliza Ghidul de conștientizare COVID-19 al Medicover). Să încercăm să folosim cât mai multe exemple concrete și să facem referire la experiența directă a copilului.

4. NU SPERIAȚI COPILUL

Limitați capacitatea copilului dumneavoastră de a urmări știri sau de a citi informații pe Internet despre coronavirus. Copiii pot interpreta greșit ceea ce aud și le-ar putea fi frică de ceva ce nu înțeleg.
SĂ NU LE SPUNEM COPIILOR INFORMAȚII DRAMATICE, CUM AR FI „DEJA AVEM MAI MULTE VICITME".



5. AVEȚI GRIJĂ DE NEVOILE EMOȚIONALE ALE COPILULUI DUMNEAVOASTRĂ

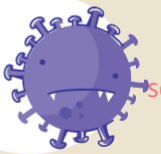
În situația actuală, pe lângă prevenirea infecției cu coronavirus, este foarte important ca părinții copiilor de vârstă preșcolară și de vârstă școlară să SATISFACĂ ȘI SĂ ASIGURE NEVOILE LOR EMOȚIONALE.

Copiii de vârstă preșcolară, datorită stadiului lor de dezvoltare emoțională, sunt deosebit de SENSIBILI LA EMOȚII EXTREME - de la tristețe subită și plâns la o explozie de bucurie.

Prin urmare, părinții trebuie să înțeleagă această labilitate afectivă și să încerce să le arate prin propriul comportament cum să facă față emoțiilor lor. Trebuie amintit că copiii de această vârstă nu sunt capabili să explice rațional o parte din comportamentul lor emoțional, le lipsește în continuare auto-conștientizarea (intuiția). În conversație, TREBUIE SĂ FIM PARTENERII COPILULUI, nu subestimați problemele semnalate.

6. FACEȚI-VĂ TIMP PENTRU COPILUL DUMNEAVOASTRĂ

Pentru a explica ce se întâmplă la momentul actual, trebuie să DEDICAȚI TIMP COPILULUI, SĂ ASCULTAȚI ceea ce spun ei în timpul unui joc spontan. Mai presus de toate, SĂ OBSERVAȚI comportamentul lor; dacă un conținut traumatizant legat de ceea ce au văzut la TV sau au auzit în conversațiile dintre adulți, apare în timpul lor de joacă. În cazuri extreme, un copil poate avea sindrom post-traumatic, ANXIETATEA SAU FOBIILE, COMPORTAMENTUL AGRESIV SAU SIMPTOMELE DEPRESIEI pot apărea.



Sentimentul de „alteritate" a situației poate stârni anxietate justificată, frică și pierderea sentimentului de securitate. Rețineți că, în astfel de situații puteți folosi întotdeauna ajutorul unui psiholog online.

7. OFERIȚI-I COPILULUI DUMNEAVOASTRĂ UN RITM CONSTANT ÎN TIMPUL ZILEI

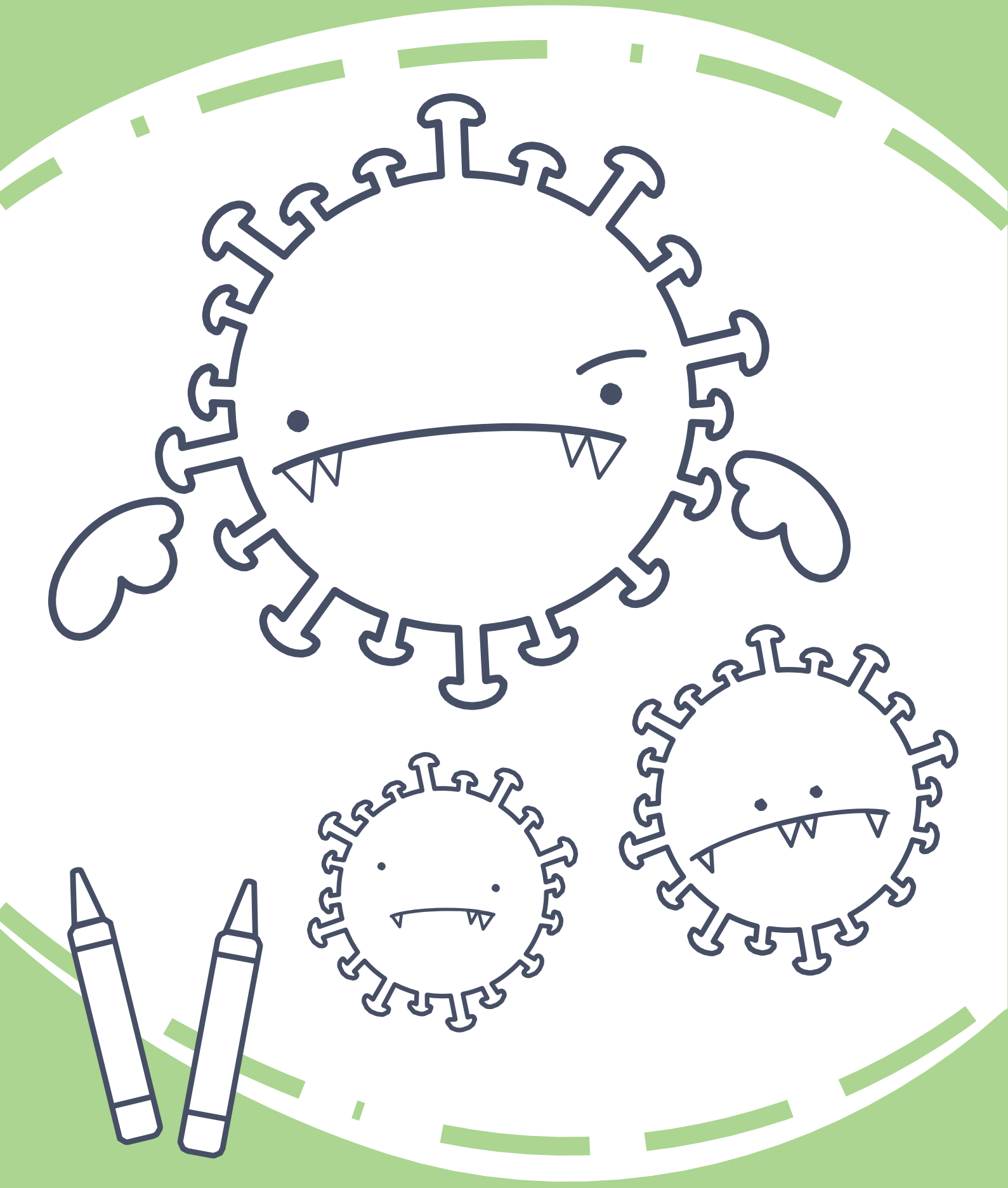
PLANIFICAȚI ORE FIXE PENTRU MESE, LECȚII ȘI JOACĂ.
Menținerea unei rutine constante va oferi copilului dumneavoastră un sentiment de securitate, vă va ajuta copilul în funcționarea lui zilnică.

8. NU LĂSAȚI ÎNTREBĂRILE DIFICILE FĂRĂ UN RĂSPUNS

Dacă dorim să evităm tulburările în dezvoltarea emoțională a unui copil, ar trebui să îi oferim copilului cunoștințe adecvate vârstei, chiar și despre moarte, deoarece acest lucru va reduce frica și anxietatea. Este NECESAR SĂ RĂSPUNDEȚI ÎNTREBĂRILOR REFERITOARE LA MOARTE DIN PUNCT DE VEDERE FAPTIC ȘI CU CALM. La această vârstă copiii se tem mai ales, nu de propria lor moarte, ci de moartea celor dragi lor.

În jurul vârstei de 8 ani, apar fricile existențiale, copilul începe să înțeleagă fenomenul ireversibilității morții, deci nu trebuie făcute promisiuni nerealiste, de exemplu că persoana decedată se va întoarce curând, informând în mod eronat copilul că persoana respectivă este absentă pentru că a plecat. CÂTEODATĂ, ATITUDINEA NOSTRĂ DE FRICĂ ȘI ANXIETATE SE POATE TRANSMITE COPILULUI.

CARTE DE COLORAT



MATERIAL DEZVOLTAT

DE DR. BARBARA WIŚNIEWSKA

- specialist în psihologie clinică pentru copii și adolescenți, și specialiști Medicover.

SARS-CoV-2 este un nou coronavirus pe care abia începem să îl cunoaștem. De aceea apar în fiecare zi noi rapoarte ale oamenilor de știință, clinicienilor și instituțiilor statului. Monitorizăm situația în fiecare zi special pentru dumneavoastră.

Eroul meu ești tu. Cum pot lupta copiii împotriva COVID-19!

Comitetului permanent pentru cooperarea între agenții, sub licența „Creative Commons Attribution 4.0”

Medicover în lume

Belarus | Bulgaria | Georgia | Germania | Ungaria | Moldova | Polonia | România | Serbia | Suedia | Turcia | Ucraina | India