

دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد

اداره سلامت اجتماعی

گفتگو با کودکان در مورد بیماری کووید ۱۹

پیامی برای والدین، کارکنان مدرسه و کلیه افراد که با کودکان کار می‌کنند



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دفتر سلامت روان، اجتماعی و اعتیاد

اردیبهشت ۹۹

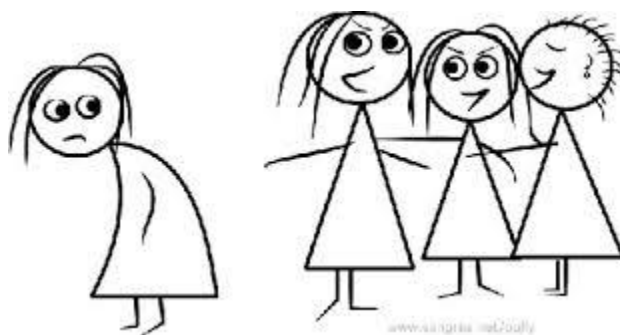
با افزایش گفتمان عمومی پیرامون بیماری کروناویروس ۲۰۱۹ (COVID-19)، ممکن است کودکان در مورد ابتلای خود، خانواده و دوستان خود نگران بیماری COVID-19 باشند. والدین، اعضای خانواده، کارکنان مدرسه و سایر بزرگسالان مورد اعتماد می توانند نقش مهمی در کمک به کودکان داشته باشند تا آنچه را که می شنوند به روشی صادقانه، دقیق و مهم بیان گردد و اضطراب یا ترس را به حداقل برساند.

در راهنمای ذیل به بزرگسالان در گفتگو با کودکان در مورد COVID-19 و راه های جلوگیری از ابتلا به بیماری و شیوع بیماری خواهیم پرداخت.

اصول کلی برای صحبت با کودکان

- آرامش خود را حفظ کنید. به یاد داشته باشید که کودکان نسبت به آنچه شما می گویند واکنش نشان می دهند و چگونه می گویند. آنها از مکالماتی که با آنها و دیگران دارید نشانه هایی را انتخاب می کنند. خود را برای گوش دادن و صحبت کردن در دسترس قرار دهید.
- برای صحبت کردن وقت بگذارید تا مطمئن باشید کودکان می دانند که وقتی سؤال دارند می توانند به شما مراجعه کنند.

از زبانی که ممکن است دیگران را سرزنش کند و منجر به انگ اجتماعی شود، دوری کنید.



- به یاد داشته باشید که ویروس ها بدون در نظر گرفتن نژاد یا قومیت شخص، می توانند هر کسی را بیمار کنند. از طرح پیش فرض درباره افرادی که ممکن است COVID-19 داشته باشند خودداری کنید.
- به آنچه کودکان در تلویزیون، رادیو یا آنلاین می بینند یا می شنوند توجه کنید. میزان زمان صرف شده تماشا یا شنیدن اطلاعات متمرکز بر COVID-19 را کاهش دهید. **اطلاعات زیاد در مورد یک موضوع می تواند اضطراب ایجاد کند.**



- اطلاعاتی را ارائه دهید که صادقانه و دقیق باشد. به کودکان اطلاعاتی بدهید که صحیح و مناسب سن و سطح رشد کودک باشد. با کودکان در مورد اینکه چگونه برخی داستانهای COVID-19 در اینترنت و رسانه های اجتماعی ممکن است براساس شایعات و اطلاعات نادرست باشد ، صحبت کنید. **هر روز اقدامات عملی را برای کاهش شیوع میکروب ها ، به کودکان آموزش دهید.**



- به بچه ها یادآوری کنید تا از افرادی که سرفه می کنند یا عطسه می کنند و یا بیمار هستند خودداری کنند.
- به آنها یادآوری کنید که درون دستمال و یا آرنج خودسرفه یا عطسه کنند ، سپس دستمال را درون سطل زباله بیاندازند.

- جهت کمک به محافظت از کودکان و کارکنان مدرسه درمورد اقدامات جدیدی با کودکان صحبت کنید که ممکن است در مدرسه انجام شود. به عنوان مثال ، افزایش شستشوی دست ، لغو رویدادها یا فعالیتهای اجتماعی.
- کودکان را به شستشوی دست ها عادت دهید.
 - به آنها بیاموزید که دستان خود را حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون ، مخصوصاً بعد از تخلیه بینی ، سرفه یا عطسه، رفتن به دستشویی و قبل از خوردن یا تهیه غذا بشویند.
 - به آنها بیاموزید که گر صابون و آب در دسترس نیست ، از ضدعفونی کننده دست استفاده کنند. ضد عفونی کننده دست باید حداقل ۶۰٪ الکل داشته باشد. فرزندان خردسال را هنگام استفاده از ضدعفونی کننده های دست زیر نظر داشته باشید تا مانع از بلع الکل شود.

حقایق درباره COVID-19 برای بحث و گفتگو با کودکان

سعی کنید اطلاعات را ساده نگه دارید و به آنها یادآوری کنید که مسئولان بهداشت و درمان و مدارس برای حفظ امنیت و سلامت همه افراد تلاش می کنند.

COVID-19 چیست؟

- COVID-19 نام کوتاه "بیماری کروناویروس ۲۰۱۹" است. این ویروس جدید است. پزشکان و دانشمندان هنوز در حال یادگیری در مورد آن هستند.
- اخیراً ، این ویروس بسیاری از افراد را بیمار کرده است. دانشمندان و پزشکان فکر می کنند اکثر افراد به خصوص بچه ها مشکلی پیدا نمی کنند ، اما برخی از افراد ممکن است بسیار بیمار شوند.
- پزشکان و متخصصان بهداشت و سلامت به سختی تلاش می کنند تا افراد سالم بمانند.

چه کاری می توانم انجام دهم تا به این ویروس مبتلا نشوم؟

- برای محافظت در برابر گسترش COVID-19 می توانید عاداتهای سالم در خانه ، مدرسه و بازی را تمرین کنید.
- سرفه یا عطسه را به یک دستمال یا آرنج خود وارد کنید و بلافاصله دستمال را درون سطل زباله درب دار پرتاب کنید.
 - دستان خود را از دهان ، بینی و چشم خود دور نگه دارید. این کار به بیرون نگه داشتن میکروب ها از بدن کمک می کند.
 - **دستان خود را حداقل ۲۰ ثانیه با صابون و آب بشوید. این پنج مرحله را دنبال کنید – مرطوب کردن ، کف صابونی کردن مالش دادن ، شستن و خشک کردن.**



○ می توانید در هنگام شستشوی دست ها ترانه ذیل را دو بار بخوانید.

ویروسم و بچه می برم

صابون دارم نمی دارم

شاخک های من تیز تره

مشتهای من تمیز تره

خونه خاله جون کدوم وره؟

از این وره و از اون وره

خونه دایی جون کدوم وره؟

از این وره و از اون وره

خونه مامان جون کدوم وره؟

از این وره و از اون وره....

○ اگر صابون و آب در دسترس ندارید ، از بزرگسالان در استفاده از پاک کننده مخصوص دست کمک بگیرید.

- وسایل را تمیز نگه دارید. کودکان بزرگتر می توانند به بزرگترها در خانه و مدرسه کمک کنند تا مواردی را که بیشتر لمس می کنیم ، مانند میزها ، میز کارها ، کلیدهای روشنایی و کنترل از راه دور را تمیز کنند. این کار حس مشارکت و کنترل را در کودکان تقویت می کند.



- اگر بیمار هستید ، در خانه بمانید. درست مانند اینکه شما نمی خواهید میکروب های دیگران را در بدن خود بگیرید ، افراد دیگر نیز نمی خواهند میکروب های شما را بگیرند.



اگر مبتلا به COVID-19 شوید ، چه اتفاقی می افتد؟

- COVID-19 می تواند در افراد مختلف متفاوت به نظر برسد. برای بسیاری از افراد ، بیمار بودن با COVID-19 کمی شبیه به آنفولانزا است. افراد می توانند با داشتن نفس های عمیق دچار تب ، سرفه شوند و یا مشکل زیادی داشته باشند. بیشتر افرادی که COVID-19 را دریافت کرده اند خیلی بیمار نشده اند. فقط گروه کوچکی از افرادی که به آن مبتلا می شوند مشکلات جدی تری دارند. از آنچه پزشکان تاکنون مشاهده کرده اند ، به نظر نمی رسد بیشتر کودکان بطور جدی بیمار شوند. در حالی که بسیاری از بزرگسالان بیمار می شوند ، بیشتر آنها بهبود پیدا می کنند.
- اگر بیمار شوید ، به این معنا نیست که COVID-19 دارید. مردم می توانند از انواع میکروب ها بیمار شوند. آنچه مهم است به یاد داشته باشید این است که اگر بیمار شوید ، بزرگسالان در خانه و مدرسه آماده هستند به شما کمک می کنند.

