

КАК ПОГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ О БОЛЕЗНИ, ВЫЗВАННОЙ НОВЫМ КОРОНАВИРУСОМ (COVID-19)

1. ВОСЕМЬ СОВЕТОВ, ЧТОБЫ УСПОКОИТЬ И ЗАЩИТИТЬ ДЕТЕЙ

1. Задавайте открытые вопросы и слушайте

Предложите детям поговорить об этой проблеме. Узнайте, что они уже знают, и **пусть они ведут дискуссию сами**. Если они очень маленькие и еще не слышали об эпидемии, вам, возможно, не нужно затрагивать эту тему, но это хорошая возможность напомнить им о знании необходимых гигиенических правилах, не вызывая новых страхов.

Убедитесь, что вы находитесь в безопасной обстановке, и **дайте возможность ребенку свободно говорить**. Рисунки, рассказы и другие виды деятельности могут помочь вам открыть обсуждение.

Самое главное **не сводить их к минимуму и не игнорировать интерес детей** к этому вопросу. Убедитесь, что вы проявляете понимание того, что они чувствуют, и что естественно они боятся этих вещей. Покажите им, что вы слушаете их, уделяете им пристальное внимание и убедитесь, что они понимают, что могут говорить с вами и с их воспитателями/ учителями столько сколько они захотят.

2. Будьте честны: объясните правду так, чтобы она была доступна ребенку

Дети имеют право на реальную информацию о том, что происходит в мире, но взрослые также обязаны защищать их от дискомфорта. **Используйте язык, соответствующий возрасту**, следите за их реакциями и обращайтесь внимание на их беспокойство.

Если вы не можете ответить на вопрос, не гадайте. **Используйте момент как возможность искать ответы вместе**. Веб-сайты международных организаций, таких как ЮНИСЕФ и Всемирная Организация Здравоохранения, являются очень хорошими источниками информации. Объясните, что некоторая информация в онлайн-среде не соответствует действительности и что лучше доверять экспертам.

3. Покажите им, как защитить себя и своих друзей

Один из лучших способов защитить ваших детей от коронавируса и других заболеваний - это просто **поощрять** регулярное мытье рук. Это не должен быть очень

серьезный разговор. **Спойте песню вместе или танцуйте с ребенком**, чтобы процесс обучения был увлекательным. Вы также можете показать им, как чихать или кашлять в сгиб локтя. Объясните им, что лучше не подходить слишком близко к людям, у которых есть эти симптомы, и попросите их сказать вам, начинают ли они чувствовать, что у них жар, что они кашляют или им трудно дышать.

4. Заставьте их чувствовать самих себя в безопасности

Когда мы видим так много впечатляющих изображений на телевидении или в Интернете, иногда мы чувствуем, что сталкиваемся с кризисом повсюду. Дети могут и не понять различия в изображении на экране и в реальности и могут подумать, что им грозит опасность. Вы можете помочь детям справиться со стрессом, предоставив им возможность играть и отдыхать, когда это возможно. Соблюдайте режим и график, особенно перед сном, или помогите создать новые рутины в новой среде.

Если вы находитесь в зоне вспышки коронавируса в вашей местности, напомните детям, что они вряд ли заразятся, что большинство людей с коронавирусом не очень сильно болеют, и что многие взрослые предпринимают все усилия для обеспечения безопасности своей семьи.

Если вашему ребенку плохо, объясните, что ему или ей нужно оставаться дома / в больнице, потому что это безопаснее для него и его / ее друзей. Напомните им, что вы знаете, что иногда это трудно (может быть, страшно или даже скучно), но соблюдение правил поможет всем оставаться в безопасности.

5. Проверьте, сталкиваются ли они с унижением, позором или способствуют они унижению других

Вспышка коронавируса привела к многочисленным случаям расовой дискриминации во всем мире; поэтому важно убедиться, что ваш сын или дочь не подвергаются издевательствам и не способствуют издевательствам.

Объясните, что коронавирусная инфекция не имеет ничего общего с тем, как кто-то выглядит, откуда этот человек или на каком языке он говорит. Если с ними плохо разговаривали или издевались в школе, они должны иметь возможность свободно говорить об этом взрослому, которому доверяют.

Напомните детям, что каждый имеет право чувствовать себя в безопасности в детском саду/ школе. Запугивание всегда плохо, и каждый из нас должен сделать все возможное, чтобы быть добрым и отзывчивым.

6. Расскажите им о положительных примерах

Для детей важно знать, что люди помогают друг другу посредством добрых дел и актов милосердия.

Расскажите им о медицинском персонале, ученых, молодежи и других людях, которые работают над тем, чтобы остановить распространение болезни и обеспечить безопасность сообщества. Может быть очень полезно знать, что великодушные люди

прилагают такие усилия.

7. Береги себя

Если вы справитесь с ситуацией, вы сможете лучше помочь своим детям. Дети заметят вашу реакцию на новости, так что это поможет им понять, что вы спокойны и контролируете ситуацию.

Если вы чувствуете себя неловко или расстроены, найдите время и поговорите с другими семьями, друзьями и доверенными людьми в вашем сообществе. Найдите время для тех занятий, которые помогут вам расслабиться и поправиться.

8. Обратите внимание на то, как вы заканчиваете обсуждение

Важно знать, что дискуссия не доставила детям дискомфорта. Когда разговор закончится, попробуйте оценить степень их тревожности, обращая внимание на их жесты, тон голоса и дыхание.

Напомните детям, что они всегда могут поговорить с вами на другие сложные темы. Напомните им, что вам небезразлично, что вы слушаете их, и что вы будете рядом с ними, когда они будут чувствовать беспокойство.

2. НОВЫЙ КОРОНАВИРУС:

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ

Что такое новый коронавирус?

Новый коронавирус является респираторным вирусом, который ранее не был обнаружен у людей. Первый случай вируса был выявлен в Ухане, Китай. Организация Объединенных Наций, органы общественного здравоохранения и партнеры работают над поиском вакцины против вируса.

Как распространяется вирус?

По данным Всемирной организации здравоохранения, новый коронавирус имеет животное происхождение, но распространяется от человека к человеку. Человеческие коронавирусы распространяются через капли (кашель и чихание) и незащищенный личный контакт с инфицированным человеком (прикосновение, рукопожатие).

Каковы симптомы нового коронавируса?

Общие признаки новой коронавирусной инфекции включают **температуру, кашель и затрудненное дыхание**. В тяжелых случаях инфекция может вызвать пневмонию, тяжелый острый респираторный синдром, почечную недостаточность и даже смерть. Если вы хотите узнать больше о симптомах нового коронавируса, позвоните по бесплатному номеру 112.

Как я могу защитить себя?

Вы можете защитить себя следующим образом: **мойте руки с мылом** до и после еды, после посещения туалета и после использования предметов, которыми могут пользоваться многие люди (**дверная ручка, опоры в автобусе**). **Избегайте тесного контакта с кем-либо с симптомами простуды или респираторной инфекции.** **Обратитесь к врачу, если у вас жар, кашель или затрудненное дыхание.**

Как я могу защитить других?

Вы можете защитить других, приняв следующие меры предосторожности: при кашле или чихании **прикрывайте рот и нос одноразовой салфеткой**, а потом выбрасывайте. Если у вас нет салфетки под рукой, кашляйте или чихайте в изгиб локтя. **Мойте руки с мылом** после кашля или чихания. **Избегайте тесного контакта с другими людьми**, когда у вас кашель и лихорадка. **Не плевать в публичных местах.** **Обратитесь за медицинской помощью, если у близкого вам человека появилась температура, кашель или затрудненное дыхание.**

Могут ли домашние животные распространять коронавирус?

В настоящее время нет доказательств того, что домашние животные, такие как собаки или кошки, могут быть заражены новым коронавирусом. Тем не менее, всегда полезно мыть руки с мылом и водой после контакта с домашними животными. Это защищает вас от различных распространенных бактерий, таких как кишечная палочка и сальмонелла, которые могут передаваться от домашних животных к человеку.

Влияет ли новый коронавирус на пожилых или молодых людей больше?

Люди всех возрастов могут быть заражены новым коронавирусом. Пожилые люди и люди с ранее существовавшими заболеваниями (такими как астма, диабет, сердечные заболевания), являются более уязвимыми для тяжелой болезни, вызванной вирусом.

Эффективны ли антибиотики для профилактики и лечения нового коронавируса?

Антибиотики **не** работают против вирусов, а только против бактерий. Новый коронавирус является вирусом, и поэтому антибиотики не должны использоваться в качестве средства профилактики или лечения. Однако, если вы госпитализированы, вам могут дать антибиотики, так как возможна бактериальная коинфекция.

Существуют ли специальные лекарства для профилактики или лечения нового коронавируса?

На сегодняшний день нет конкретных препаратов, рекомендованных для профилактики или лечения нового коронавируса. Тем не менее, инфицированные вирусом должны получать адекватную помощь для облегчения и лечения симптомов, а те, у кого серьезные заболевания, должны получать помощь и поддержку.

Защищает ли маска от нового коронавируса?

Медицинские маски не могут защитить нас от нового коронавируса, если мы не

принимает во внимание гигиену рук и другие профилактические меры. ВОЗ рекомендует использовать маски, если у вас кашель, лихорадка и затрудненное дыхание, и вам нужна медицинская помощь. Вы должны носить маску, только если вы ухаживаете за человеком, подозреваемым на заражение новым коронавирусом.

Как надеть, использовать и снять маску?

Перед тем как надеть маску, продезинфицируйте руки раствором на спиртовой основе или вымойте руки с мылом и водой. Закройте рот и нос маской и убедитесь, что между лицом и маской нет открытых пространств. Избегайте прикосновения к маске во время использования. Замените маску новой, как только она намочнет от дыхания или выделения из носа, и не используйте одноразовые маски. Чтобы снять маску: снимите ее сзади (не касайтесь передней части маски); бросить его в закрытую корзину немедленно; продезинфицируйте руки раствором на спиртовой основе или вымойте их водой с мылом.

Дополнительную информацию можно найти на веб-сайте МЕСС www.mecc.gov.md
<https://mecc.gov.md/ro/content/resurse-pentru-parinti-educatia-timpurie>

(Дидактические материалы «Как поговорить с маленькими детьми о Ковид-19»)