



КАК РАССКАЗАТЬ РЕБЕНКУ О КОРОНАВИРУСЕ



Количество информации и различных действий, связанных с коронавирусом (COVID-19), растет в геометрической прогрессии и не может быть незаметным для детей, поэтому важно обсудить с ними эту тему.

Вот несколько советов как это сделать:

1. Сохраняйте спокойствие и не транслируйте детям свою тревогу. Помните, что дети реагируют и на то что вы говорите, и на то как вы это делаете.
2. Выделите отдельное время для этого разговора. Внимательно выслушайте все вопросы детей по этой теме.
3. Сообщите детям, что к вам всегда можно обратиться с вопросами по поводу коронавируса.



4. Скажите детям, что вирусы могут сделать больным любого человека, независимо от его расы или этнической принадлежности.
5. Избегайте предположений о том, что у кого-то может быть заболевание, вызванное коронавирусом (COVID-19).
6. Обратите внимание на то, что дети видят или слышат по телевизору, радио или в интернете. Рассмотрите возможность уменьшения количества экранного времени, ориентированного на коронавирус (COVID-19). Слишком много информации по этой теме может вызвать у них беспокойство.



7. Предоставьте информацию, которая является достоверной и точной. Доводите до детей информацию в соответствии с их возрастом и развитием. Старайтесь сделать это максимально просто.

"Что такое коронавирус (COVID-19)?"

"Коронавирус COVID-19 - это новый вирус. Врачи и ученые изучают его. В последнее время много людей заболело из-за него. Ученые и врачи считают, что с большинством людей все будет в порядке, особенно с детьми, но некоторые люди могут заболеть сильно. Врачи и эксперты в области здравоохранения прилагают все усилия, чтобы помочь всем людям оставаться здоровыми."

8. Поговорите с детьми о том, что некоторые истории о коронавирусе (COVID-19) в интернете и социальных сетях могут основываться на слухах и неточной информации.



9. Обсудите с детьми профилактику, если вы делали это раньше - повторите и потренируйтесь с ними. Напомните детям:

- Держаться подальше от людей, которые кашляют, чихают или имеют другие признаки болезни.
- Научите их самих кашлять или чихать в локоть или в одноразовую салфетку, а затем выбрасывать ее в мусорное ведро.
- Обучите их мыть руки как можно чаще, с мылом, не менее 20 секунд.
- Научите их пользоваться дезинфицирующим средством для рук. Контролируйте маленьких детей при использовании дезинфицирующего средства, чтобы предотвратить употребление ими алкоголя.
- Скажите детям, что нужно стараться как можно реже прикасаться руками к лицу.



10. Проявление болезни, вызванной коронавирусом (COVID-19), может выглядеть по-разному у разных людей. Во многих случаях это похоже на ОРВИ или грипп. Людей может лихорадить, они кашляют или тяжело дышат. При этом большинство людей, которые заболели коронавирусом, не выглядели очень больными. По имеющимся данным только немногие заболевшие имели серьезные проблемы.

Если у вас симптомы ОРВИ, это не значит, что у вас коронавирус (COVID-19). Люди могут заболеть от разных инфекций. Важно помнить, что если вы заболели, взрослые помогут вам получить любую необходимую вам помощь.

11. Если вы подозреваете, что у вашего ребенка может быть коронавирус (COVID-19), позвоните в медицинское учреждение, чтобы сообщить об этом.