

Zarażenie koronawirusem – informacje dla rodziców

W jaki sposób można zarazić się koronawirusem?

Koronawirus przenosi się drogą kropelkową. Nosiciele wirusa zarażają innych przez kichanie i kaszel. Można też zarazić się dotykając przedmiotów takich jak klamki, guziki w windzie, uchwyty w autobusie, pociągu, metrze itd.

Dlaczego tak ważne jest powstrzymanie epidemii?

Najważniejsze to nie dopuścić, by naraz zachorowało zbyt wielu ludzi. Duża ilość zachorowań spowoduje niewydolność służby zdrowia i nie wszyscy chorzy otrzymają pomoc.

W jaki sposób uniknąć zarażenia?

- Nie wolno kaszleć i kichać na innych ludzi
- Utrzymuj duży odstęp od innych
- Używaj maseczki na twarz i stosuj się do zaleceń władz
- Używaj chusteczek higienicznych przy kichaniu i kaszlu. Natychmiast po użyciu wyrzuć chusteczkę i dokładnie umyj ręce
- Jeśli nie masz chusteczki, kichaj w zagłębienie łokcia
- Myj ręce często i dokładnie, zwłaszcza po pobycie wśród ludzi
- Jeśli nie masz jak umyć rąk, użyj środka dezynfekującego
- Środki dezynfekujące staraj się stosować na umyte i suche ręce. Odkazanie mokrych lub brudnych dłoni daje wyraźnie obniżony efekt.

Jak rozmawiać z dziećmi o wirusie?

Wiele dzieci obawia się zarażenia. Ważne jest, by rozmawiać z nimi na ten temat i zapewnić im poczucie bezpieczeństwa. Oto sześć pomocnych wskazówek.

1. Rozmawiaj z dzieckiem w jego języku

Podaj najważniejsze fakty i informacje w prosty i zrozumiały sposób. Nie przeciążaj ilością informacji. Bazuj na tym, co dziecko już wie i nad czym się zastanawia.

2. Bądź przy dziecku i uspokajaj je

Postaraj się dziecko uspokoić, lecz bądź szczery. Mimo, że myje się ręce bardzo dokładnie, można się zarazić. Nie można obwiniać nikogo, ani dokuczać komukolwiek dlatego, że się zaraził.

3. Otwarcie i szczerze informuj o sytuacji

Wokół epidemii krąży wiele informacji niepewnych czy wręcz nieprawdziwych. Dzieci potrzebują kogoś, kto wyraźnie i konkretnie opowie o tym, jak wygląda przebieg choroby.

4. Dbaj o właściwy dobór słów

W obecności dziecka należy starannie dobierać słowa, rozmawiając o zarażeniu.

Niezrozumiałe, groźne słowa mogą powodować ogromny strach u dzieci.

5. Dawaj nadzieję

Dzieci muszą usłyszeć, co trzeba zrobić, by powstrzymać wirusa. Zapewnij dziecko, że rodzice i inni dorośli robią co tylko w ich mocy, by ochronić dzieci przed zarażeniem. Chorym zaś pomagają tysiące dobrych lekarzy i wykwalifikowany personel medyczny.

6. Porozmawiajcie o tym, co sami możecie zrobić

Dzieci też mogą pomóc powstrzymać rozprzestrzenianie wirusa poprzez dokładne mycie rąk i stosowanie się do zaleceń władz.

Informacje o kwarantannie i izolacji w różnych językach

[Informasjon om hjemmekarantene og isolasjon på ulike språk](#)