Kuambukiza kwa corona – Taarifa kwa wazazi

Je! Virusi vya corona vinaambukiza vipi?

Kirusi cha corona kinaambukiza kwa matone. Watu wenye virusi vya corona wanaambukiza wengine kwa njia ya kupiga chafya au kukohoa. Virusi pia huweza kusambaa kwa mtu aliyeambukizwa kugusa vitu kama vile: kitasa cha mlango, sehemu ya kubonyeza (kitufe) kwenye lifti na vyombo vya usafiri vya umma kama mabasi, gari moshi, t-bane, treni nyepesi na kadhalika.

Kwa nini ni muhimu kuzuia maambukizi?

Jambo muhimu zaidi tunaweza kufanya ni kuzuia watu wengi kuugua kwa wakati mmoja. Ikiwa watu wengi wanaugua kwa wakati mmoja, watoaji wa huduma ya afya hawataweza kumsaidia kila mtu atakaye hitaji huduma kwa wakati huo.

Je! Unaweza kufanya nini kuzuia maambukizi?

• Usikohoe au kupiga chafya kwa wengine.
• Kumbuka kuweka umbali mzuri kutoka kwako na watu wengine.
• Vaa barakoa (kitambaa cha kuziba mdomo na pua). Fuata ushauri na kanuni toka serikalini.
• Kohoa na kupiga chafya kwenye kitambaa cha karatasi ambacho utakitupa. Osha mikono y ako.
• Ikiwa hauna kitambaa cha karatasi, kohoa kwenye kiwiko cha mkono.
• Osha mikono yako mara kwa mara na sabuni na maji ya vuguvugu, haswa ikiwa umetoka k ukutana na watu.
• Ikiwa huwezi kuosha mikono yako, unaweza kutumia antibac.
• Ikiwa mikono yako ni michafu au imelowana, ni vizuri ukiiosha kwa sabuni na maji. Uwezo wa antibac kufanya kazi unapungua kwenye mikono iliyo michafu au iliyolowana.

Nasjonalt senter for flerkulturell opplæring (april 2021)
Teksten er basert på informasjon fra Folkehelseinstituttet og Redd Barna

Unawezaje kuzungumza na watoto kuhusu corona?

Watoto wengi wanaweza kuwa na hofu na wasiwasi juu ya corona. Ni muhimu kuongea na watoto juu ya corona ili kuweka usalama. Shirika la Redd barna limetoa vidokezo sita jinsi ya kuzungumza na watoto juu ya maambukizi ya corona. Kwa ufupi vidokezo hivyo ni kama ifuatavyo:

1. Tumia lugha ya kitoto wakati unazungumza juu ya virusi vya corona

Wape watoto ukweli na taarifa kwa njia ambayo wanaweza kuelewa. Usiwape taarifa nyingi. Chukua hatua kwa kuanzia kile mtoto anajua, anaamini na kufikiria.

2. Kuwa karibu na watoto na uwaweke salama

Wape watoto taarifa zinazowafanya wahisi salama zaidi kadiri iwezekanavyo, lakini kuwa mkweli. Hata ikiwa unaosha mikono yako vizuri, unaweza kuambukizwa virusi vya corona. Watoto hawapaswi kuhisi wanahatia ama wamefanya kosa pale wanapokuwa wameambukizwa virusi vya corona. Wala hawapaswi kuwasumbua watu wengine ambao wameambukizwa virusi vya corona.

3. Kuwa muwazi na mkweli juu ya kile kilichotokea

Taarifa zisizokuwa zenye uhakika, potofu na zisizo za ukweli juu ya virusi vya corona zinapatikana na sana. Watoto wanahitaji kuongea na mtu ambaye anaweza kutoa habari sahihi na kwa uwazi. Kuwa mkweli juu ya kile kinachoweza kutokea ikiwa mtu atakuwa mgonjwa.

4. Fikiria jinsi unavyo tumia maneno mbele ya watoto

Watu wazima wanahitaji kuwa waangalifu wanasema nini wakati wanazungumza karibu na watoto. Ni rahisi kwa watoto kuachia mawazo yao kufikiria vitu visivyokuwa vya kweli ama uhalisia, pale panapokuwa na kitu wasichokielewa. Hii inaweza kuwaogopesha.

5. Wape watoto matumaini

Watoto wanahitaji kusikia kile kinachofanywa kusaidia na kuzuia virusi vya corona. Sema kwamba nyie wazazi na watu wengine mnafanya kila muwezalo kuwatunza na kuzuia wao watoto kuwa wagonjwa. Kuna maelfu ya madaktari na wauguzi wema wanawasaidia watu ambao ni wagonjwa.

6. Zungumza na watoto juu ya kile wanaweza kufanya

Watoto wanaweza kusaidia kuzuia kuenea kwa virusi vya corona kwa kuosha mikono yao vizuri na kufuata kanuni serikali inazozitoa.

Taarifa juu ya karantini ya nyumbani na kujitenga katika lugha tofauti

https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/rad-til-personer-som-er-smittet-eller-har-vart-utsatt-for-smitte/informasjon-om-hjemmekarantene-og-isolasjon-pa-ulike-sprak/

Nasjonalt senter for flerkulturell opplæring (april 2021)
Teksten er basert på informasjon fra Folkehelseinstituttet og Redd Barna