Hogyan beszéljünk a gyerekekkel a koronavírusról?

LEGYÜNK KÖVETENDŐ PÉLDAKÉP a számára:

- Legyünk nyugodtak, optimisták, higgyünk abban, hogy a világ biztonságos hely!
- Rendelkezzünk megfelelő, hiteles információval!
- Tegyünk meg mi is mindent a megelőzés érdekében!

ADJUK AZ ESEMÉNYEK FELETTI KONTROLLT A KEZÉBE:

- Röviden, tényszerűen **mondjuk el, amit tudni szeretne** (hagyjuk kérdezni, és minden kérdésére válaszoljunk):
  - 2019. decemberében egy új vírus ütötte fel a fejét a világban, több országba elterjedt, máshol sokan elkapták, de csak nagyon kevesen lettek betegek, és töredéknyi ember (főleg idős, beteg) halt meg.
  - Magyarországon nagyon kevés ember kapta meg, ezért meg tudjuk védeni a sérülékeny immunrendszerű embereket, hogy ne kapják el a fertőzést. Az ő érdekükben van most szünet az iskolában, óvodában.
  - A gyerekekre a vírus nem veszélyes, nekik van a legerősebb immunrendszerük (ha látjuk, hogy aggódik, emlékeztessük rá, mennyi köhögős-lázas betegségből kigyógyult már az életében).
  - Az otthonmaradással most meg tudjuk őket védeni attól, hogy elkapják a vírust, mivel egyelőre oltás és gyógyszer nincsen- de nagyon dolgoznak rajta, várhatóan lesz. Ez egy átmeneti állapot, várhatóan meg fog oldódni a helyzet.
- Beszéljük végig, **ő mit tehet, hogy megálljon a vírus terjedése**:
  - Itthon maradunk, amíg mondják (mert vírus csak emberben él meg sokáig).
  - Ha kimegyünk otthonról:
    - az emberektől tartjuk a 3 lépés távolságot
    - amihez nem muszáj, nem nyúlunk
    - nem nyúlunk az arcunkhoz, szemünkhöz, szánkba
    - kezet mosunk (vegyük végig a kézmosás lépéseit, érdemes az időtartamra is figyelni, pl. kicsiknél dal éneklésével), mert a vírus elpusztul a kézmosástól
    - ha köhögnénk, azt zsebkendőbe, vagy könyökhajlatba irányítjuk
  - és jó állapotban tartjuk az immunrendszerünket: eleget alszunk, mozgunk szabad levegőn, eszünk zöldséget-gyümölcsöt, bevesszük a D-vitamint, stb.

TERVEZZÜK MEG EGYÜTT AZ OTTHON TÖLTÖTT IDŐT:

- lehetőleg a napirend maradjon, kapjon benne helyet szabadtéri mozgásos program (tömegközlekedés nélkül), elegendő alvás, közös élményt nyújtó aktivitás (játék, mese, társas, stb…), és legyen ideje a tanulásnak is az iskolásoknál
- képernyőidőt közösen korlátozzuk, lehetőleg a vírusról kéretlenül ránk ömlő híreket is korlátozzuk/kerüljük el!
- ne vészhelyzetként gondoljunk erre az időszakra, hanem mint egy vakációra, ahol a család végre közösen tölthet egy kis időt.

Készítette: dr. Kutas Kata

Források:

https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/chest-lungs/Pages/2019-Novel-Coronavirus.aspx

https://unicef.hu/koronavirus/?fbclid=IwAR26gmt6DEFO0cRbW9EUaQXSufNCHJp6D0kkdgtlT5BdqY-Hu4179g2xWcY