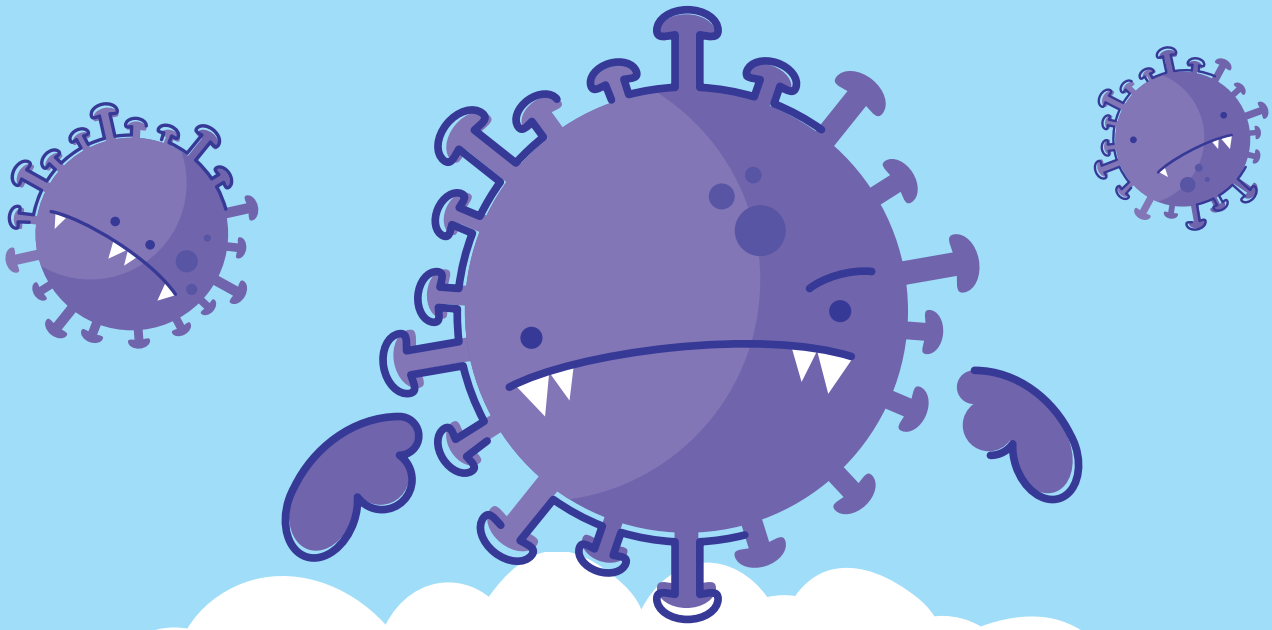
MEDICOVER

KORONAWIRUS (COVID-19)

PRZEWODNIK DLA DZIECI

27.04.2020

Przewodnik stworzony dla dzieci
w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym



CO TO JEST KORONAWIRUS?

Koronawirus to taka bardzo mała, niewidzialna gołym okiem, ale groźna, cząstka, która przenosi się w powietrzu i osiada na różnych przedmiotach. Wirus rozwija się tylko wtedy, gdy dostanie się do organizmu człowieka przez oczy, nos czy usta. Może spowodować, że zarażony człowiek zachoruje i będzie miał kaszel i trudności z oddychaniem, wysoką gorączkę.

NIE MARTW SIĘ JEDNAK. DZIECI CHORUJĄ RZADZIEJ I PRZECHODZĄ CHOROBĘ ŁAGODNIEJ NIŻ DOROŚLI.

SKĄD SIĘ WZIĄŁ KORONAWIRUS?

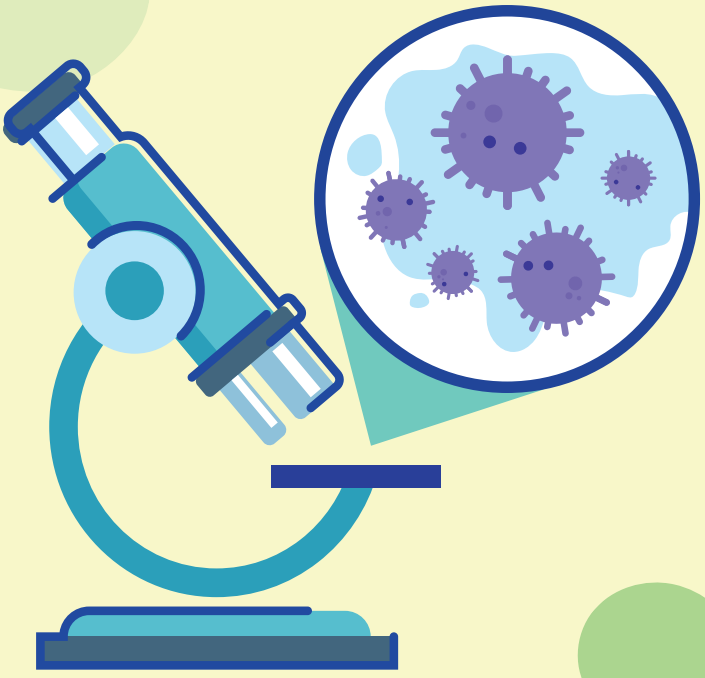
Ludzie zarazili się koronawirusem prawdopodobnie od zwierząt, choć nie wiemy tego na pewno. Zaczęło się to w Chinach. Wiadomo też, że tym wirusem można bardzo łatwo się zarazić od drugiego zakażonego człowieka.

CZY KORONAWIRUS POTRAFI LATAĆ?

Wirus sam nie lata, nie ma skrzydeł jak ptak czy motyl, ale lubi z nami podróżować i jest już na całym świecie. Najczęściej przenosi się w powietrzu z kropelkami śliny, „przykleja" się do tych kropelek i wydostaje się, gdy mówimy, kichamy czy kaszlemy. Takie zakażone kropelki „siadają" na naszych rękach, klamkach, biurkach, huśtawkach, a gdy ich nie umyjemy i dotkniemy buzi, wirus może łatwo przedostać się do naszego organizmu.

DLATEGO TAK WAŻNE JEST, ABY DOKŁADNIE I CZĘSTO MYĆ RĘCE!

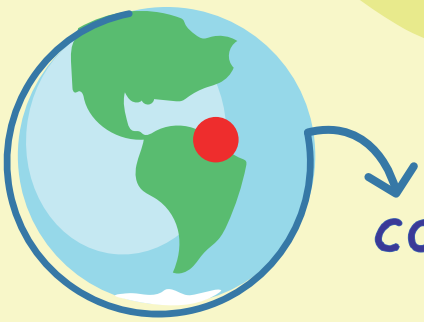
JAK WYGLĄDA KORONAWIRUS? CZY JEST DUŻY?



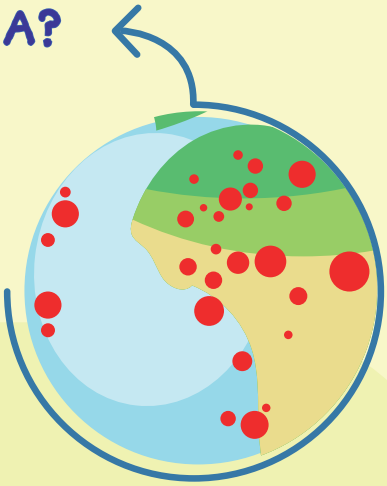
Nie możesz go zobaczyć, tak jak na przykład fruwającego w powietrzu kurzu podczas sprzątania, ponieważ jest dużo, dużo od niego mniejszy. Wiemy jednak, jak wygląda dzięki urządzeniu, jakim jest specjalny mikroskop. Może on zrobić zdjęcie wirusowi i je powiększyć, tak jak w telefonie komórkowym możemy powiększyć swoje zdjęcie. Z wyglądu wirus jest podobny do piłeczki pokrytej wystającymi kolcami, takimi jakie ma kaktus. Kolce, za pomocą których wirus przyczepia się do kropelki śliny, tworzą koronę, i dlatego nazywa się go KORONAWIRUSEM.

GDZIE JEST KORONAWIRUS? GDZIE SIĘ ZNAJDUJE? NIE WIDZĘ GO NIGDZIE.

Nie widzisz koronawirusa, bo jest bardzo mały. Jest mniejszy niż ziarenko piasku, a nawet mniejszy niż pyłek kurzu. Między innymi z tego powodu jest tak groźny, bo trudno unikać czegoś, czego nie widzimy. Podczas KICHANIA, KASZLU CZY MÓWIENIA wirus może dostać się na różne przedmioty, których potem dotykamy, na przykład KLAMKI lub HUŚTAWKI na PLACU ZABAW.



CO TO JEST EPIDEMIA? CO TO JEST PANDEMIA?



Zimą, w Chinach, kraju znajdującym się bardzo daleko od nas, zaczęło w tym samym czasie chorować na nieznaną chorobę bardzo dużo ludzi – TO BYŁ POCZĄTEK EPIDEMII. Teraz osoby zakażone koronawirusem i chore z tego powodu są na całej kuli ziemskiej - DLATEGO MÓWIMY O PANDEMII.

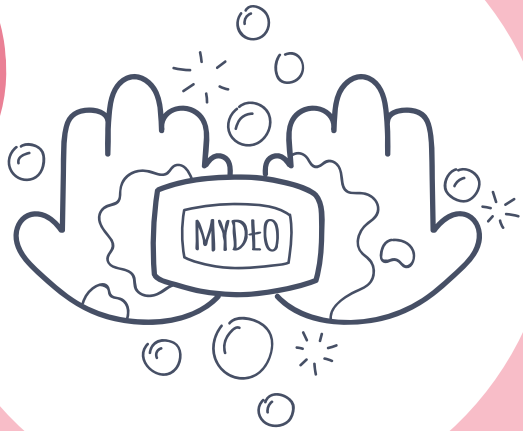
Epidemia jest wtedy, gdy zachorowania dotyczą jednego kraju lub miejsca. Pandemia dotyczy sytuacji, gdy choroba występuje na całym świecie.

JAK MOGĘ SIĘ OCHRONIĆ PRZED KORONAWIRUSEM, SKORO GO NAWET NIE WIDAĆ?

Chociaż wirus jest niewidzialny, wiemy już, jak można się przed nim chronić. Musisz, tak jak wszyscy, zachować ostrożność i przestrzegać kilku najważniejszych zasad:

1.
Bardzo często
i dokładnie
MYJ RĘCE WODĄ I MYDŁEM.
Tak długo, jak trwa Twoja
ulubiona piosenka.

JAK MYĆ RĘCE
POBIERZ



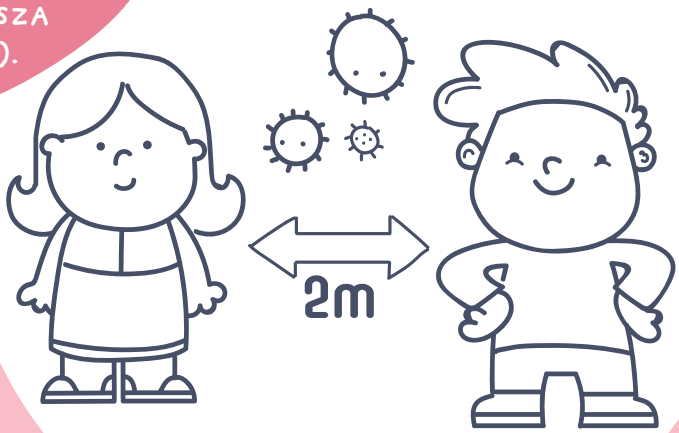
2.
Nie dotykaj rękoma
TWARZY, ZWŁASZCZA
UST, NOSA, OCZU.

WYDRUKUJ,
WYCINAJ,
KOLORUJ,
BAW SIĘ!

3.
NIE PODAWAJ RĘKI
na powitanie i pożegnanie,
teraz nie jest to oznaką tego,
że ktoś jest niekulturalny.

W DOMU ZA POMOCĄ KOLOROWEJ TAŚMY CZY SZNURKA MOŻEMY PRZEĆWICZYĆ Z DZIECKIEM W ZABAWIE TAKĄ 2-METROWĄ ODLEGŁOŚĆ, KTÓREJ NALEŻY PRZESTRZEGAĆ.

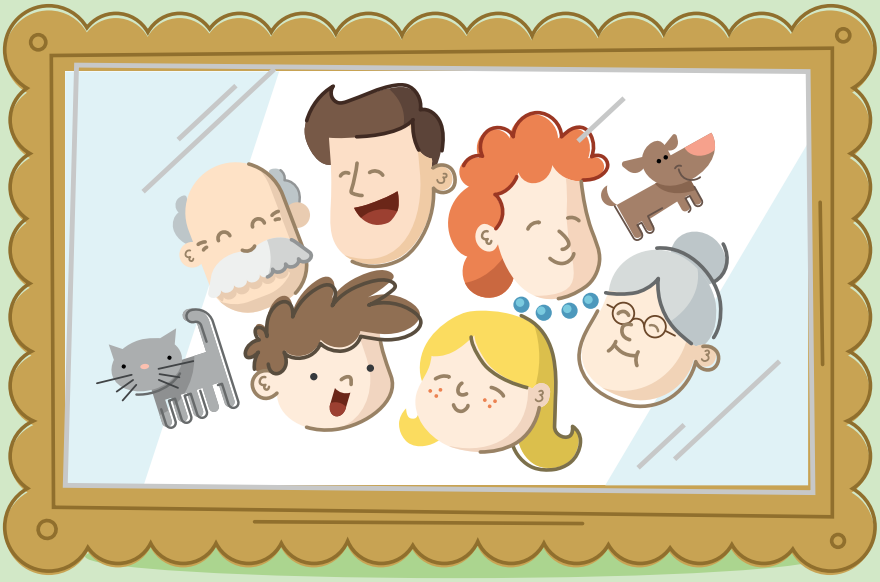
4.
W czasie KICHANIA czy KASZLU zasłaniaj usta chusteczką albo kichaj w zgięty łokieć (ZUŻYTĄ CHUSTECZKĘ WYRZUĆ DO KOSZA I UMYJ RĘCE).



5.
Poza domem NIE ZBLIŻAJ SIĘ DO INNYCH OSÓB.

6.
Pomagaj rodzicom DBAĆ O PORZĄDEK I CZYSTOŚĆ W DOMU, na przykład o czystość swoich zabawek.

7.
Na ulicy ZASŁANIAJ NOS I USTA MASECZKĄ LUB CHUSTKĄ (zalecenie dla dzieci po 4. roku życia).



CZY KORONAWIRUS JEST NIEBEZPIECZNY DLA MAMY I TATY, DLA BABCI I DZIADKA?

Choroba częściej rozwija się u osób dorosłych, może więc na nią zachorować zarówno mama, jak i tata. NAJBARDZIEJ NIEBEZPIECZNA MOŻE BYĆ JEDNAK DLA BABĆ I DZIADKÓW. To dlatego, że są już starsi, słabsi i mają zwykle jeszcze inne choroby, na które zażywają różne lekarstwa. Dlatego są mniej odporni na koronawirusa i mogą trafić na leczenie do szpitala.

CZY OD KORONAWIRUSA MOŻNA UMRZEĆ? CZY NIC SIĘ NIE STANIE MAMIE, TACIE?

Może się zdarzyć, że rodzice zakażą się koronawirusem, ale nie zawsze oznacza to poważne kłopoty ze zdrowiem. Zwykle choroba przebiega łagodnie. Niestety, u niektórych starszych, schorowanych osób może doprowadzić do śmierci. Dlatego, aby zachować zdrowie i nie zarazić się koronawirusem oraz chronić inne osoby, musimy wszyscy stosować się do zaleceń i CZĘSTO MYĆ RĘCE, NOSIĆ MASECZKI, RĘKAWICZKI CZY ZOSTAĆ W DOMU.

DLACZEGO NIE MOGĘ ODWIEDZIĆ BABCI I DZIADKA?

NIE MOŻEMY TERAZ ODWIEDZAĆ BABCI I DZIADKA, aby ich chronić przed zarażeniem koronawirusem, ale możemy porozmawiać z nimi przez telefon lub zobaczyć się w komputerze. Jeśli będziemy ostrożni, to wkrótce się spotkamy.

DLACZEGO NIE MOGĘ CHODZIĆ DO PRZEDSZKOLA, DO SZKOŁY?

Nie możesz jeszcze chodzić do przedszkola (szkoły), tak samo jak inne dzieci. Zostały one zamknięte dlatego, aby nie spotykać się w grupie, w jednym miejscu i nie przenosić wirusa między sobą w trakcie KICHANIA, KASZLU czy przez DOTYKANIE różnych przedmiotów, na których może się znajdować koronawirus.

CHCĘ IŚĆ NA PLAC ZABAW. CHCĘ POBAWIĆ SIĘ Z DZIEĆMI! DLACZEGO NIE MOGĘ?

Teraz nie możesz jeszcze pójść na plac zabaw, dotykać huśtawek, zjeżdżalni czy drabinek, aby nieułatwiać „podróżowania" koronawirusowi, a także chronić siebie i innych przed zachorowaniem. Na urządzeniach na placu zabaw mogą znajdować się cząstki koronawirusa, ponieważ mogła się na nich bawić osoba chora. GDY DOTKNIESZ NIECHCĄCY NIEUMYTYMI RĘKOMA TWARZY PO ZABAWIE NA PRZYKŁAD NA ZJEŻDŻALNI, MOŻESZ UŁATWIĆ WIRUSOWI WTARGNIĘCIE DO TWOJEGO ORGANIZMU. Myślę jednak, że już niedługo będzie można pójść na plac zabaw, do park i świetnie się bawić z innymi dziećmi.

DLACZEGO MAMA I TATA SĄ W DOMU, ALE NIE MOGĄ SPĘDZAĆ ZE MNĄ CZASU? DLACZEGO PRACUJĄ Z DOMU, A NIE CHODZĄ DO PRACY?

Mama i tata, podobnie jak Ty, zostali w domu dla własnego bezpieczeństwa, aby nie zarazić się koronawirusem i nie ułatwiać mu rozprzestrzeniania się wokół. Mimo, że są w domu, MUSZĄ JEDNAK PRACOWAĆ, ABY MIEĆ PIENIĄDZE NA JEDZENIE, UBRANIA CZY ZABAWKI DLA CIEBIE. Dlatego nie mogą spędzać całego dnia na zabawach, grach, słuchaniu muzyki czy czytaniu i oglądaniu bajek.

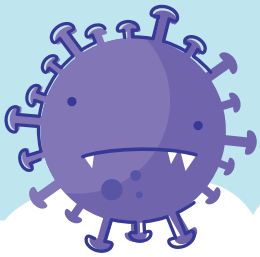
DLACZEGO LUDZIE NOSZĄ MASECZKI NA DWORZE?

Obserwujesz i próbujesz zrozumieć zmiany na ulicach. Od jakiegoś czasu coraz więcej osób nosi na twarzy maseczki, a teraz nie możemy bez nich wychodzić na dwór.
To dlatego, że **BARDZO DUŻO OSÓB JEST ZARAŻONYCH KORONAWIRUSEM**, ale nawet o tym nie wiedzą, ponieważ nie mają gorączki, nie kaszlą, nie kichają. Takie osoby mogą jednak zarażać innych, na przykład podczas mówienia. Ponieważ nie zawsze wiemy, kto jest chory, a kto nie, wszyscy powinniśmy **ZAKRYWAĆ USTA** i **NOS**, gdy przebywamy poza domem. Noszenie ich chroni nas przed zarażeniem się koronawirusem i zachorowaniem, podobnie jak kask na głowie, gdy zdarzy się upadek na rowerze czy nartach.

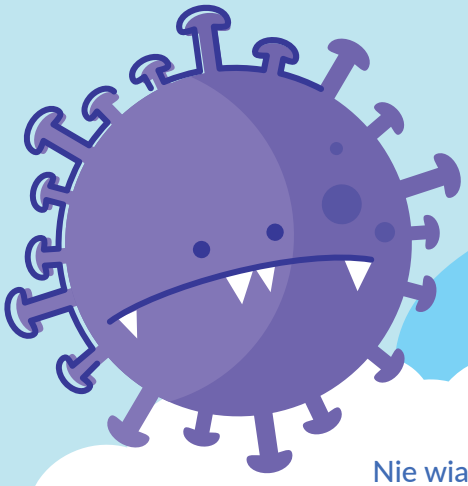
DLACZEGO JA MUSZĘ NOSIĆ MASECZKĘ / CHUSTKĘ NA DWORZE? NIE LUBIĘ MASECZKI/ CHUSTKI ANI MAMY I TATY W MASECZKACH.

WSZYSCY MUSIMY DBAĆ O SWOJE ZDROWIE I CHRONIĆ INNYCH, słabszych. Dlatego zarówno rodzice, jak i dzieci, które skończyły 4 lata, muszą stosować się do zaleceń i **ZAKRYWAĆ NOS I USTA, GDY PRZEBYWAJĄ POZA DOMEM.**
Pamiętaj, że nosząc taką maseczkę / chustkę, mama i tata dbają o Ciebie i wszystkich ludzi, którzy są w pobliżu. Wyglądamy przez to inaczej, czasami śmiesznie, ale pomyśl, że jesteśmy podobni do wojowników i wojowniczek Ninja wyruszających na walkę z koronawirusem.

KIEDY SKOŃCZY SIĘ KORONAWIRUS?



Na razie nie wiemy, jak pozbyć się na zawsze tego wirusa i nie wiemy, kiedy ludzie przestaną chorować. Naukowcy na całym świecie szukają jednak cały czas **LEKÓW I SZCZEPIONKI** na chorobę wywołaną przez koronawirusa, starają się jak najszybciej pomóc ludziom. **LEKARZE I PIELĘGNIARKI ORAZ RATOWNICY MEDYCZNI OPIEKUJĄ SIĘ WSZYSTKIMI CHORYMI,** aby jak najszybciej wyzdrowieli.



KIEDY WRÓCĘ DO PRZEDSZKOLA? DO SZKOŁY?

Nie wiadomo jeszcze, kiedy uda się ostatecznie wygrać walkę z koronawirusem, kiedy dzieci wrócą do przedszkoli i szkół, a dorośli do swojej pracy. Wszyscy przeżywamy różne emocje, takie jak złość, gniew czy smutek związane z tymi ograniczeniami – to nie są złe emocje, możemy spróbować zapomnieć o nich w czasie zabawy, rysowania, słuchania ulubionej muzyki czy czytania bajek. Na pewno będziesz się wkrótce cieszyć spotkaniami z dziećmi, wspólną zabawą i nauką – **ALE MUSISZ JESZCZE POCZEKAĆ!**

ZASADY ROZMOWY Z DZIECKIEM – PORADY DLA RODZICÓW

1. ODWOŁAJ SIĘ DO KONKRETNEJ CHOROBY

Na początku rozmowy z dzieckiem można **ODWOŁAĆ SIĘ DO KONKRETNEJ CHOROBY**, którą dziecko przebyło wcześniej – przypomnieć i opowiedzieć, jak wtedy pan czy pani doktor zaleciła pozostanie w domu, nie można było wówczas chodzić do przedszkola, mama została wtedy w domu, nie chodziła do pracy, aby opiekować się chorym dzieckiem, podawać lekarstwa, mierzyć temperaturę i spędzać wspólnie czas.

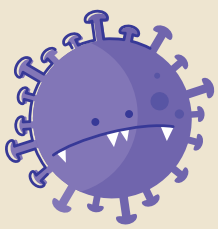
2. UWZGLĘDNIJ POZIOM ROZWOJU I ZASOBU SŁOWNICTWA DZIECKA

Rozmowa rodzica z dzieckiem w wieku przedszkolnym i szkolnym powinna uwzględniać poziom rozwoju intelektualnego dziecka, poziom rozwoju mowy i zasób słownictwa. **ROZMAWIAMY Z DZIECKIEM W SPOKOJNEJ ATMOSFERZE**, wyjaśniając krótko i rzeczowo wątpliwości, jakie zgłasza, udzielając odpowiedzi na wszystkie zadawane pytania zrozumiałym dla niego językiem.

3. ZDOBĄDŹ RZETELNĄ WIEDZĘ NA TEMAT COVID-19

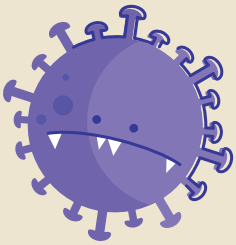
pobierz

JEŚLI NIE POTRAFIMY W RAMACH POSIADANEJ WIEDZY PODAĆ RZETELNYCH INFORMACJI, POWIEDZMY DZIECKU, ŻE CZEGOŚ NIE WIEMY I ZAPROPONUJMY WSPÓLNE ICH SZUKANIE (np. rodzic może skorzystać z Informatora Medicover o COVID-19). Starajmy się, jak to tylko możliwe, posługiwać się konkretnymi przykładami i odwoływać się do bezpośredniego doświadczenia dziecka.



4. NIE STRASZ DZIECKA

Ogranicz dziecku możliwość oglądania wiadomości czy czytania informacji w Internecie na temat koronawirusa. Dzieci mogą źle interpretować to, co słyszą i mogą się bać czegoś, czego nie rozumieją. **NIE PRZEKAZUJMY DZIECIOM DRAMATYCZNYCH INFORMACJI TYPU „MAMY JUŻ KOLEJNE OFIARY”.**

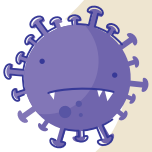


5. ZADBAJ O POTRZEBY EMOCJONALNE DZIECKA

Bardzo ważne w przypadku rodziców dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym w obecnej sytuacji jest, oprócz zapobiegania zakażeniu koronawirusem, **ZASPOKOJENIE I ZABEZPIECZENIE ICH POTRZEB EMOCJONALNYCH.** Dzieci w wieku przedszkolnym są, z racji etapu w rozwoju emocjonalnym, szczególnie **PODATNE NA SKRAJNE EMOCJE** – od nagłego smutku i płaczu do wybuchu radości. Dlatego rodzice muszą rozumieć tę chwiejność emocjonalną i starać się pokazywać swoim zachowaniem, jak radzić sobie ze swoimi emocjami. Należy pamiętać, że dzieci w tym wieku nie mają możliwości racjonalnego wyjaśnienia niektórych swoich emocjonalnych zachowań, brakuje im jeszcze samoświadomości (wglądu). W rozmowie **BĄDŹMY DLA DZIECKA PARTNEREM**, nie bagatelizujmy zgłaszanych problemów.

6. POŚWIĘĆ CZAS DZIECKU

Aby wyjaśnić to, co się dzieje obecnie, trzeba **POŚWIĘCIĆ DZIECKU CZAS, SŁUCHAĆ,** co mówi w trakcie spontanicznej zabawy, a przede wszystkim **OBSERWOWAĆ** jego zachowanie, czy np. nie pojawiają się w zabawie jakieś odtwarzane traumatyczne treści dotyczące tego, co widziało w TV czy słyszało w rozmowach dorosłych. W skrajnych przypadkach u dziecka może wystąpić zespół stresu pourazowego, mogą pojawić się **LĘKI CZY FOBIE, ZACHOWANIA AGRESYWNE, OBJAWY DEPRESYJNE.** Poczucie „inności" sytuacji może budzić u dziecka uzasadniony niepokój, lęk i utratę poczucia bezpieczeństwa. Pamiętaj, że w takich sytuacjach zawsze możesz skorzystać z pomocy psychologa online.



7. ZAPEWNIJ DZIECKU STAŁY RYTM DNIA

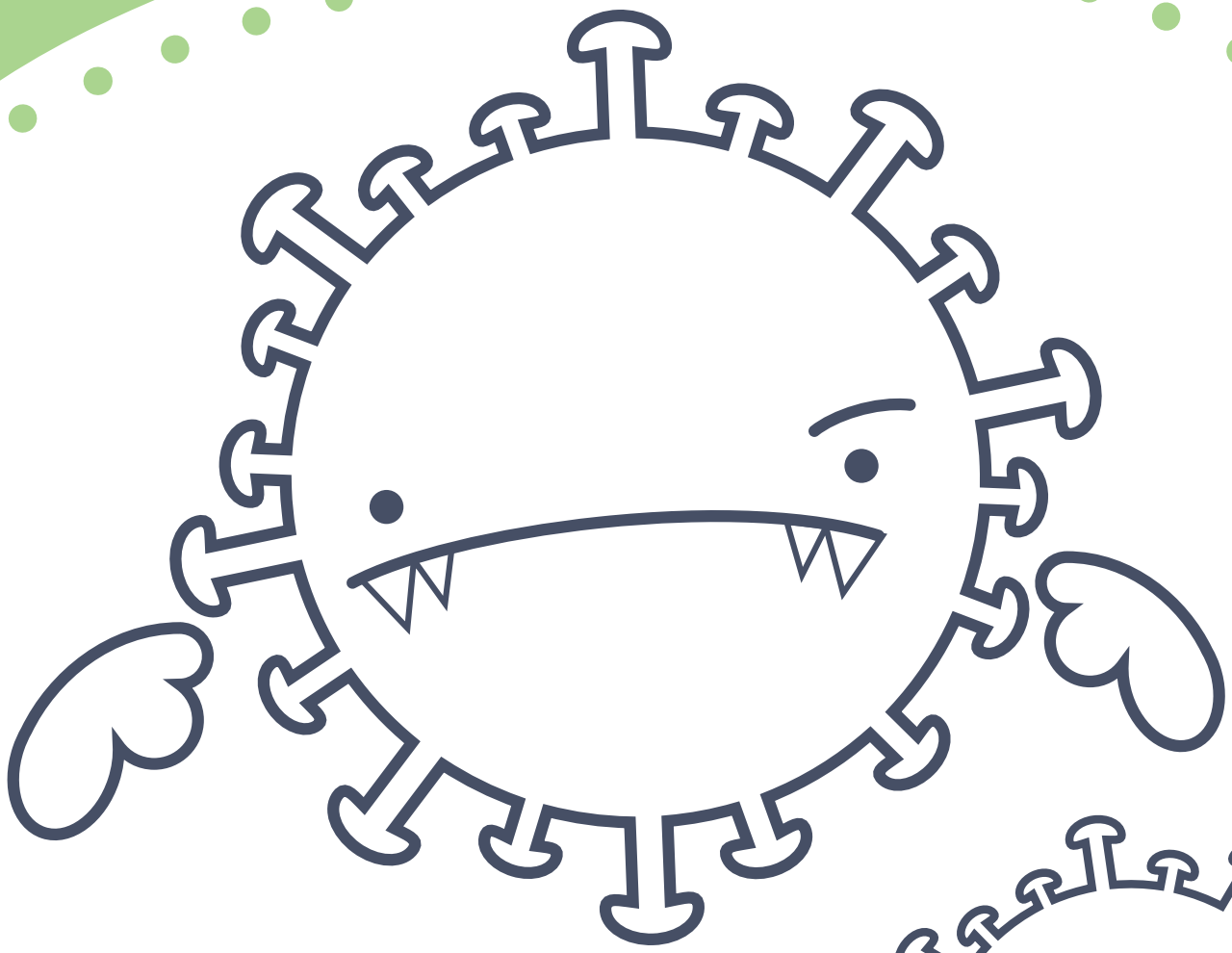
Zaplanuj **STAŁE GODZINY NA POSIŁKI, NAUKĘ ORAZ ZABAWĘ.** Utrzymanie stałego rytmu dnia da dziecku poczucie bezpieczeństwa, pomoże mu w codziennym funkcjonowaniu.

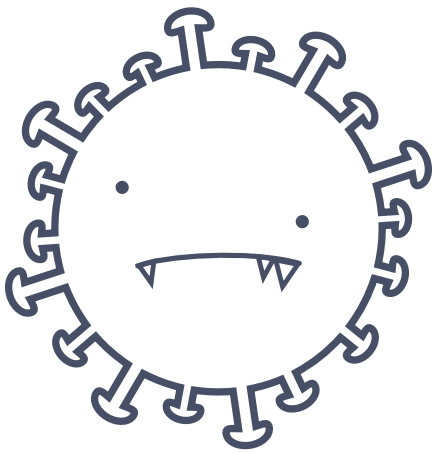
8. NIE ZOSTAWIAJ TRUDNYCH PYTAŃ BEZ ODPOWIEDZI

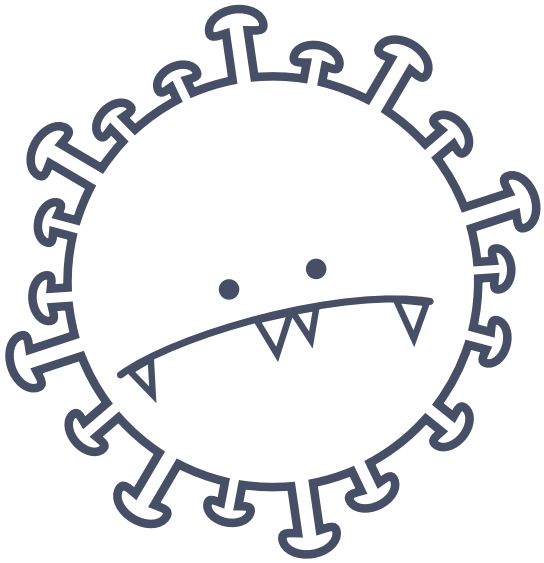
Jeśli chcemy uniknąć zaburzeń w rozwoju emocjonalnym dziecka, powinniśmy dostarczyć mu odpowiedniej do wieku wiedzy, nawet tej dotyczącej śmierci, zmniejszy to strach, lęk. Trzeba **RZECZOWO I SPOKOJNIE ODPOWIADAĆ NA PYTANIA O ŚMIERĆ**, w tym wieku dzieci boją się szczególnie śmierci nie swojej, ale bliskich osób. Około 8. roku życia pojawiają się lęki egzystencjalne, dziecko zaczyna rozumieć zjawisko nieodwracalności śmierci, dlatego nie wolno składać nierealnych obietnic, np. że zmarła osoba niedługo wróci, błędnie informować, że jest nieobecna, bo wyjechała.
CZASAMI TO NASZ LĘK I LĘKOWE NASTAWIENIE MOGĄ SIĘ UDZIELAĆ DZIECKU.

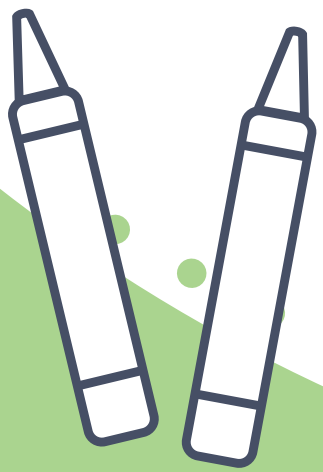
KOLOROWANKA

KOLOROWANKA









KOLOROWANKA

KOLOROWANKA

MATERIAŁ OPRACOWANY PRZEZ

DOKTOR BARBARĘ WIŚNIEWSKĄ,

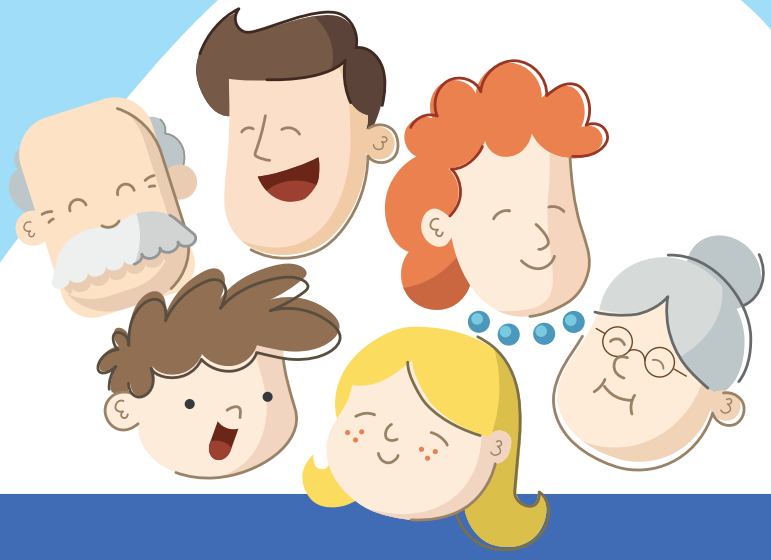
specjalistę psychologii klinicznej dzieci i młodzieży oraz ekspertów Medicover.

SARS-CoV-2 jest nowym koronawirusem, którego dopiero poznajemy, dlatego codziennie pojawiają się nowe doniesienia naukowców, klinicystów i instytucji państwowych. Specjalnie dla Was monitorujemy sytuację każdego dnia.

Wszystkie informacje o koronawirusie
medicover.pl/koronawirus/

COVID-19 Informator
Pobierz plik PDF

„Jesteś moim bohaterem".
O tym, jak dzieci mogą walczyć z COVID-19.
Publikacja The Inter-Agency Standing Committee, licencja Creative Commons Attribution 4.0



Medicover na świecie
Białoruś | Bułgaria | Gruzja | Niemcy | Węgry | Mołdawia | Polska | Rumunia | Serbia | Szwecja | Turcja | Ukraina | Indie