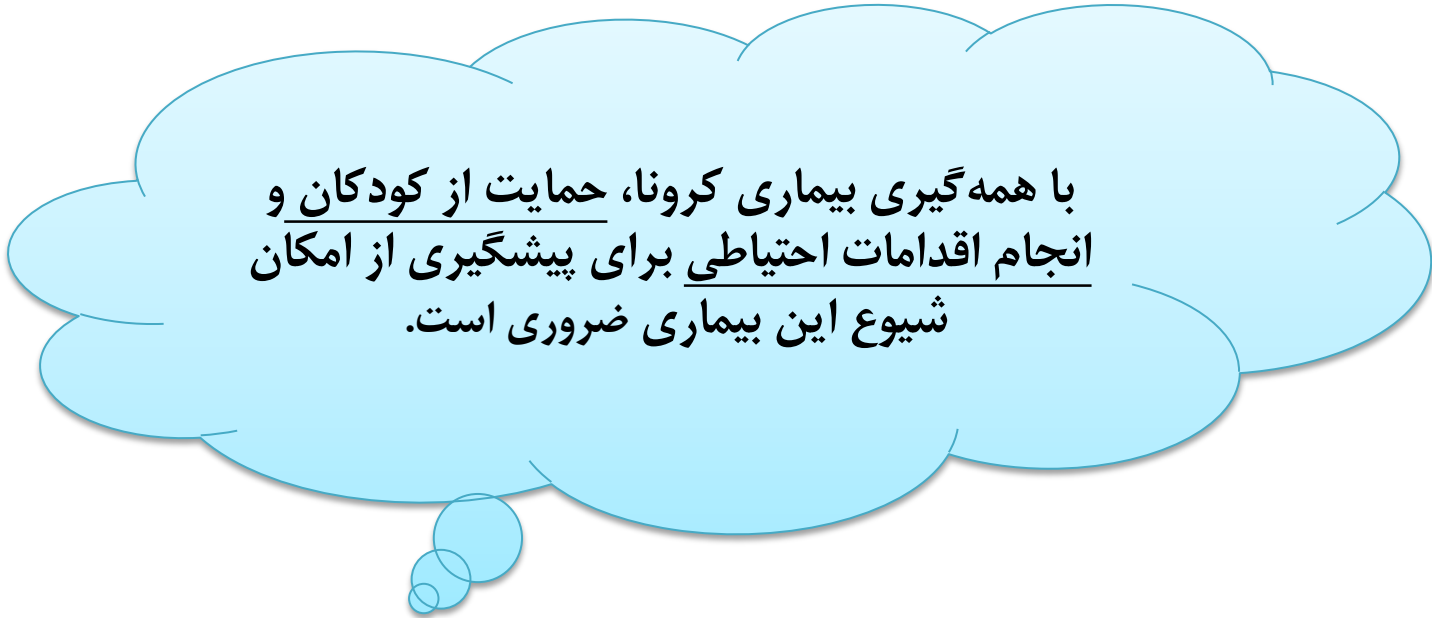




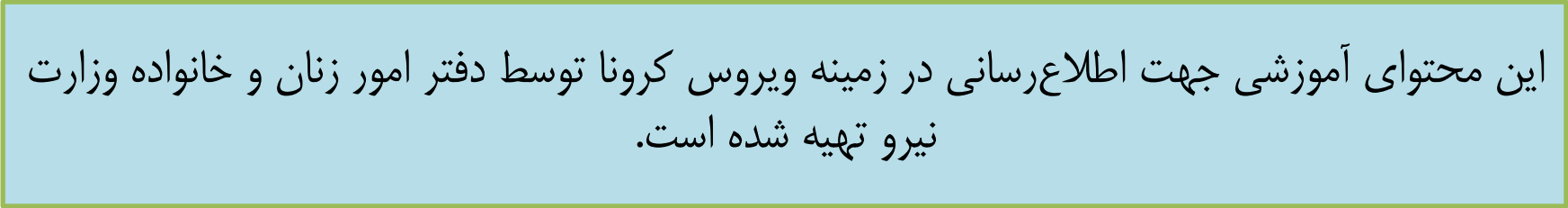
جمهوری اسلامی ایران
وزارت نیرو

راهنمای جلب مشارکت والدین و کودکان، در ارتقاء وضعیت سلامت و ایمنی در برابر ویروس کرونا





با همه‌گیری بیماری کرونا، حمایت از کودکان و
انجام اقدامات احتیاطی برای پیشگیری از امکان
شیوع این بیماری ضروری است.



این محتوای آموزشی جهت اطلاع‌رسانی در زمینه ویروس کرونا توسط دفتر امور زنان و خانواده وزارت
نیرو تهیه شده است.

داشتن اطلاعات درست درباره بیماری کرونا به از بین بردن ترس و نگرانی‌های کودکان نسبت به بیماری کمک می‌کند و آن‌ها را برای مقابله با هرگونه پیامد ثانویه بیماری بر زندگی‌شان آماده می‌سازد.



این راهنما براساس توصیه‌های سازمان جهانی بهداشت (WHO)، بیانیه یونیسف، مرکز پیشگیری و کنترل بیماری‌ها (CDC) و انجمن روان‌پزشکی کودک و نوجوان تهیه شده است.



۱. اطلاعات به روز و موثق داشته باشید.

نسبت به اطلاعات نادرست / شایعاتی که دهان به دهان نقل می‌شوند یا در فضای مجازی پخش می‌شوند، هوشیار باشید.

برای داشتن اطلاعات به‌روز درباره بیماری کرونا به منابع معتبری مانند یو‌تی‌سی‌ف، سازمان بهداشت جهانی و توصیه‌های وزارت بهداشت کشور رجوع کنید.



۲. رعایت بهداشت دست‌ها و بهداشت تنفسی را به فرزند خود آموزش دهید.

به کودکان نحوه شستشوی مرتب دست‌ها (دستورالعمل اسلاید بعد)، پوشاندن دهان و بینی هنگام سرفه یا عطسه با دستمال یا با آرنج خم‌شده، و سپس دورانداختن دستمال در سطل زباله سرپوشیده و دردار، و دست نزدن به چشم‌ها، دهان و بینی در صورتی که دست‌ها کاملاً شسته نشده باشند را یاد دهید.



آموزش شستشوی صحیح و کامل دست‌ها به کودکان

قدم اول : شیر آب را باز کنید و دست‌ها را زیر شیر خیس کنید. (به منظور مصرف بهینه آب به کودک خود یاد دهید شیرآب را پس از آن ببندد).

قدم دوم : به میزان کافی به دست‌ها صابون بزنید تا دست‌هایتان به خوبی به صابون آغشته شود.

قدم سوم: به تمام سطوح دست‌ها، از جمله پشت دست‌ها، بین انگشت‌ها و زیر ناخن‌ها، برای حداقل ۲۰ ثانیه کف بمالید.

قدم چهارم: دست‌ها را زیر شیر آب کامل بشوید.

قدم پنجم: دست‌ها را با پارچه خشک و تمیز، دستمال/حوله یکبار مصرف یا خشک‌کن برقی خشک کنید.



۳. به فرزندتان کمک کنید تا بر استرس خود غلبه کند.

- به نگرانی‌های آنان گوش دهید.
- برای آرام کردن‌شان وقت بگذارید.
- به آن‌ها محبت کرده و به‌طور مداوم به آن‌ها اطمینان دهید که در امنیت هستند.
- فرصت‌های بازی و استراحت ایجاد کنید.
- نظم و ترتیب برنامه‌ها و فعالیت‌های روزمره، به‌خصوص برنامه پیش از خوابیدن را در حد امکان حفظ کنید.
- کمک کنید تا کودکان در هر شرایط ناگواری، جنبه‌های خوب و مثبت آن را هم ببینند مانند جانفشانی تیم درمان، کمک کردن مردم به یکدیگر...



۳. به فرزندتان کمک کنید تا بر استرس خود غلبه کند(ادامه)

- از تمرکز روی بخش‌های منفی شرایط پیش‌آمده و ذکر اخبار مربوطه مانند احتکار ماسک و نایاب شدن مواد ضدعفونی کننده و... خودداری کنید.
- به یاد داشته باشید که انسان‌ها و از جمله کودکان ممکن است هر نوع احساسی را با هر نوع شدتی تجربه کنند، بنابراین کودک را به خاطر داشتن یک احساس خاص و رفتار ناشی از آن سرزنش نکنید.
- بیشتر از آنچه کودک نیاز دارد و جستجو می‌کند، به او اطلاعات ندهید. برای نمونه لازم نیست بگویید: کرونا تا حالا صد نفر را کشته! ... تو اخبار گفت که تا حالا توی نود تا کشور گزارش شده و ...



۳. به فرزندتان کمک کنید تا بر استرس خود غلبه کند(ادامه)



- اخبار مربوط به کرونا را جلو کودکان نخوانید.
- با بچه‌ها بازی کنید، کشتی بگیرید، کارتون ببینید، آشپزی کنید...
- درمورد بیماری کرونا به کودکان توضیح دهید فاصله یک ونیم متری را رعایت کنند و دست‌هایشان با آب و صابون بشویند.

۴. حقایق دقیق و متناسب با سن کودکان را درباره ویروس کرونا ارائه دهید.

- اطلاعاتی درمورد نحوه محافظت از خود در مقابل ویروس در اختیار آن‌ها بگذارید. حتماً از کلماتی استفاده کنید که درک آن‌ها برای بچه‌ها با توجه به گروه سنی‌شان ممکن و آسان است.

- به آن‌ها بگوئید «**بیشتر در خانه می‌مانیم**» تا مانع از انتشار ویروس‌ها شویم و مطمئن شویم که افراد بیمار کمک لازم را از پزشکان و کارکنان مراقبت‌های بهداشتی دریافت می‌کنند.



۵. کمک کنید کودکان با اضطراب ناشی از بسته شدن مدارس کنار بیایند.

- به بچه‌ها بگویید که همه این تغییرات، از جمله تعطیلی مدارس، برای جلوگیری از انتشار ویروس و جلوگیری از ابتلای افراد بیشتر به این بیماری صورت می‌گیرد.
- به آن‌ها کمک کنید تا از طریق دیدارهای مجازی، تماس تلفنی یا حتی نوشتن نامه، برای حفظ روابط شان برنامه ریزی کنند.
- بر استفاده فرزندان‌تان از رسانه‌های اجتماعی نظارت کنید، قانون بگذارید و مطمئن شوید که کودکان و نوجوانان بخصوص شب هنگام از گوشی و سایر دستگاه‌های ارتباطی‌شان استفاده نمی‌کنند.



۶. رفت‌وآمد با افراد مسن و کسانی که شرایط پزشکی جدی دارند را محدود نمائید.

افراد مسن و بیمار در معرض خطر ابتلا به ویروس کرونا هستند، فرزند خود را از آنها دور نگه دارید.



۷. از ماسک استفاده کنید.



براساس توصیه‌های CDC کودکان دوساله و بالاتر باید از ماسک استفاده نمایند.

ضروری است که دهان و بینی کودکان در صورت حضور در اجتماعات پوشیده باشد. این اقدام در کنار دیگر اقدامات پیشگیرانه به کاهش انتشار ویروس کرونا می‌انجامد.

۸. کودکان را به فعالیت تشویق کنید.



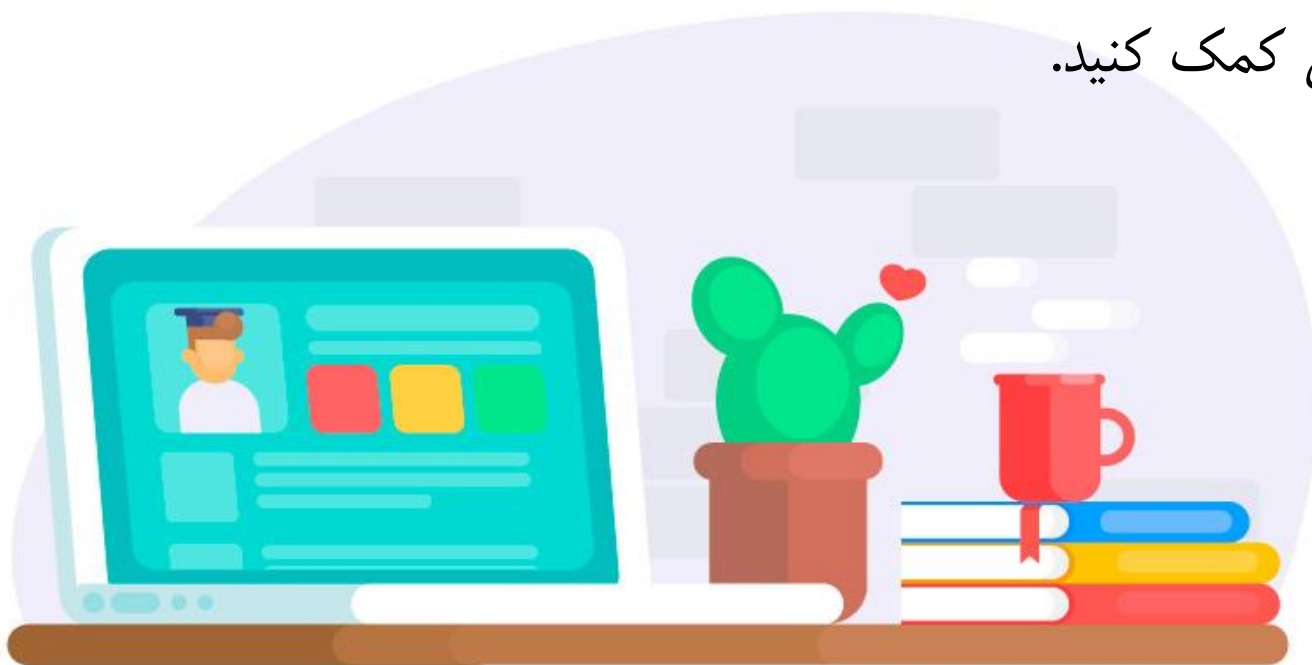
کودکان در این ایام به فعالیت و تحرک بیشتری نیاز دارند. همراه فرزندان ورزش کنید. می‌توانید در منزل یا مکان‌های امن بیرون از خانه مثل فضا‌های باز، فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری ترتیب بدهید.



۹. با معلم فرزندان در ارتباط باشید.

تکالیفی که مدارس بصورت آنلاین داده‌اند چک کنید.

به فرزندان برای استفاده از وسایل الکترونیکی و آموزشی کمک کنید.



۱۰. یادگیری را برای فرزندان شاد کنید.

به دنبال روش‌هایی برای آموزش خلاقانه و مهیج باشید (مثل حل جدول، نقاشی، طراحی و ساختن وسایل با دور ریختنی‌ها، ...)



۱۱. از خودتان هم مراقبت کنید.

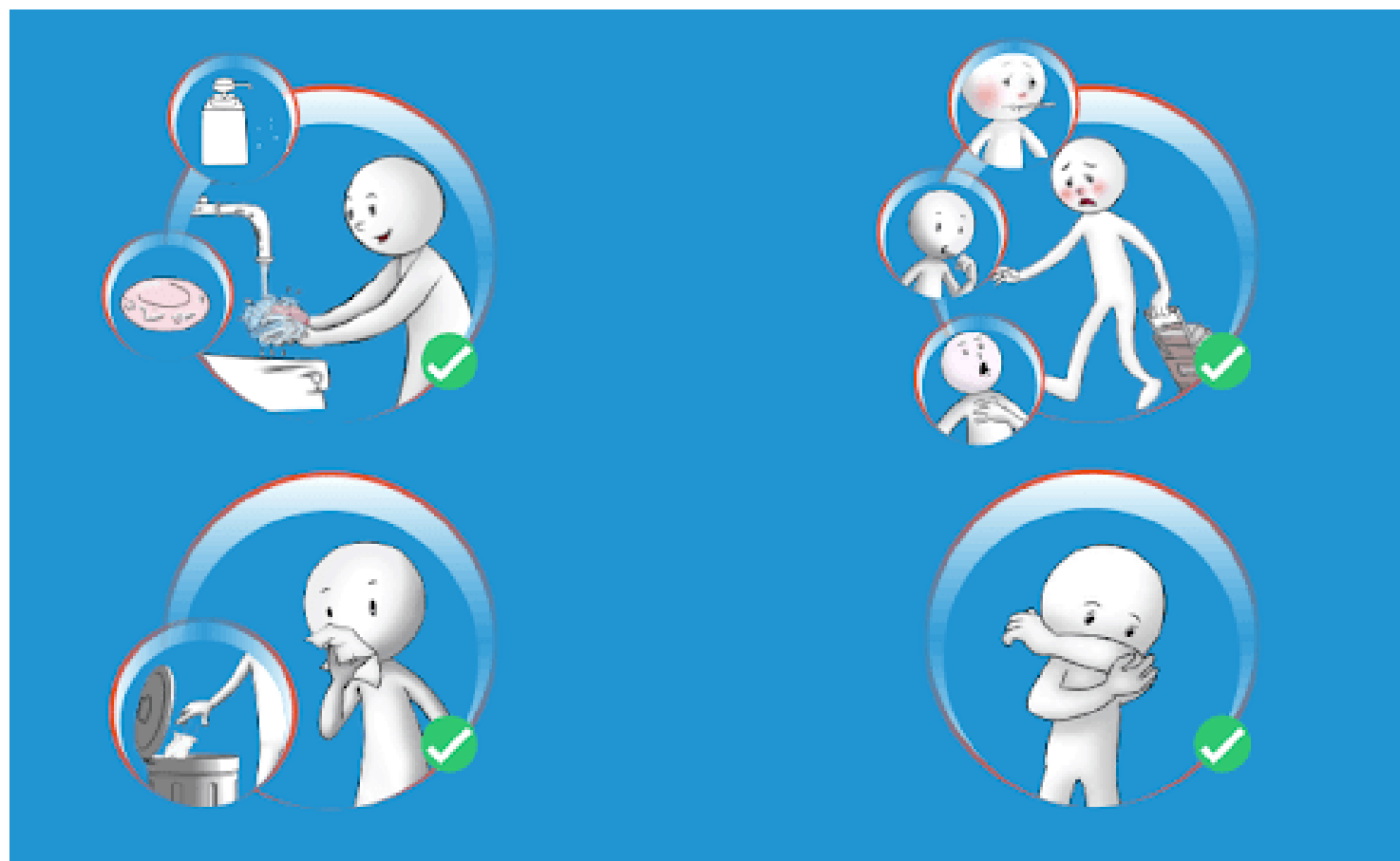


دکتر راجرز (روانشناس بالینی بیمارستان کودکان لس آنجلس) ضمن توصیه به مراقبت از کودکان گفته است: «بزرگسالان هم باید در این دوران استرس‌زا مراقب خودشان باشند ... ممکن است برخی بزرگسالان در مورد خود یا خانواده‌هایشان نگرانی‌های خاصی داشته باشند ... لازم است که بزرگسالان به سلامت احساسات خودشان هم اهمیت بدهند تا بتوانند از کودکان‌شان بهتر پشتیبانی و محافظت کنند».

✍️ یک لیست یونیسف برای والدین / سرپرست‌ها و دیگر اعضای جامعه

- ❑ ۱. سلامتی فرزندان را پایش کنید و اگر بیمار است، (در صورت عدم تعطیلی مدارس) او را به مدرسه نفرستید.
- ❑ ۲. اقدامات بهداشتی صحیح را به فرزندان آموزش دهید و در این زمینه، الگوی آن‌ها باشید.
- به تناب دست‌هایتان را با صابون و آب تمیز بشوید. در صورت عدم دسترسی به آب و صابون، از ژل ضد عفونی با حداقل ۶۰٪ الکل استفاده کنید. اگر دست‌ها به وضوح کثیف هستند، حتماً با آب و صابون بشوید.
- حتماً آب آشامیدنی تمیز به اندازه کافی در منزل داشته باشید و دستشویی‌ها/ سرویس‌های بهداشتی را پاکیزه نگه دارید.
- از جمع آوری و به دور انداختن ایمن زباله‌ها، اطمینان حاصل کنید.
- هنگام عطسه و سرفه از دستمال یا آرنج خم شده‌تان استفاده کنید و از دست زدن به صورت، چشم‌ها، دهان و بینی خود اجتناب کنید.
- ❑ ۳. فرزندان را ترغیب کنید که سوال‌هایش را با شما و یا معلمش مطرح کند و احساساتش را بروز دهد.. به یاد داشته باشید که فرزند شما ممکن است واکنش‌های متفاوتی به استرس داشته باشد. صبور باشید و او را درک کنید.
- ❑ ۴. با تکیه بر اطلاعات درست و واقعی، از ایجاد فضای برچسب‌زنی بین بچه‌ها جلوگیری کنید. به دانش‌آموزان یادآوری کنید که نسبت به یکدیگر با ملاحظه و مهربان باشند.
- ❑ ۵. برای دریافت اطلاعات بیشتر با مدرسه هماهنگ کنید و بپرسید چطور می‌توانید از اقدامات مدرسه در راستای حفظ سلامت و ایمنی دانش‌آموزان پشتیبانی کنید (از طریق انجمن اولیا و مربیان و غیره).

آموزش بهداشت و سلامت متناسب با گروه‌های سنی محاس



دوره پیش دبستانی

- بر تمرین رفتارهای بهداشتی صحیح، از جمله سرفه و عطسه داخل آرنج خمیده و شستشوی مداوم دست‌ها، تمرکز کنید.
- برای تمرین شستن دست‌ها به مدت حداقل ۲۰ ثانیه، به بچه‌ها یاد دهید که هم‌زمان یک شعر کودکانه را از اول تا آخر بخوانند.
- از کودکانی که مرتب و به موقع دست‌هایشان را می‌شویند، قدردانی کنید.
- با استفاده از عروسک نمایشی یا عروسک معمولی، با اجرای نمایش به بچه‌ها درباره علائم بیماری (عطسه، سرفه، تب) آموزش دهید (دلسوزی و رفتارهای مراقبتی ایمن را یاد دهید).
- کودکان را با فاصله بیشتری از یک‌دیگر بنشانید. برای این کار می‌توانید از آن‌ها بخواهید تمرینات ورزشی مثل باز کردن بازوها یا «بال زدن» را انجام دهند. بدین ترتیب فاصله کافی از دوستان‌شان حفظ می‌شود و با یک‌دیگر تماس فیزیکی نخواهند داشت.

دوره ابتدایی

- حتماً به نگرانی‌های کودکان گوش دهید و متناسب با سن‌شان به سوالاتی که می‌پرسند، پاسخ دهید. آن‌ها را ترغیب کنید که احساساتشان را ابراز کنند.
- تاکید کنید که کودکان می‌توانند برای حفظ ایمنی خود و دیگران، کارهای زیاد و مهمی انجام دهند و این اقدامات را به آن‌ها یاد بدهید:
- مفهوم «فاصله‌گیری اجتماعی» را، به عنوان یکی از اقدامات مهمی که می‌توانند انجام دهند، به زبان ساده و قابل فهم به آن‌ها معرفی کنید (دورتر ایستادن از دوستان، پرهیز از حضور در جمعیت، نداشتن تماس فیزیکی غیرضروری با دیگران، و غیره).
- بر رعایت رفتارهای بهداشتی صحیح، از جمله پوشاندن بینی و دهان با خم کردن آرنج در زمان عطسه و سرفه و شستشوی مکرر دست‌ها، به عنوان یکی از اقدامات مهمی که می‌توانند انجام دهند، تاکید کنید.

دوره ابتدایی (ادامه)

- با استفاده از یک فعالیت عملی به آن‌ها نشان دهید که میکروب و ویروس چطور انتشار می‌یابد. به‌طور مثال با ریختن آب رنگی در بطری اسپری‌دار و اسپری کردن آن روی کاغذ سفید، می‌توان مشاهده کرد که قطرات کوچک آب تا چه اندازه می‌توانند پخش شوند.
- با یک فعالیت عملی به کودکان نشان دهید که چرا شستن دست‌ها با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه، مهم است.
- مقدار کمی اکلیل در دستان کودک‌تان بریزید و از او بخواهید دستان خود را فقط با آب بشوید و ببیند چقدر از اکلیل‌ها همچنان روی دستش باقی می‌ماند. سپس از او بخواهید برای ۲۰ ثانیه دست‌ها را با آب و صابون بشوید و نتیجه را مقایسه کند.
- از فرزندتان بخواهید تا متنی را بخواند و رفتارهای پرخطر افراد را در متن شناسایی و تحلیل کرده و رفتارهای اصلاحی پیشنهاد کند.

فهرست منابع

- <http://iacap.ir>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick>
- <https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19>
- <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
- <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance>