



# Как да говорим с децата за COVID-19 (коронавирус)

Информация за родители

# Вече знаем ,че ...

Нов вид коронавирус, съкратено COVID-19, предизвика огнище на респираторно (белодробно) заболяване. За първи път е открит в Китай, впоследствие и в други държави. Въпреки че не знаем къде и до каква степен болестта може да се разпространи тук, ние знаем, че е заразна, тежестта на заболяването може да варира от индивид до индивид и че има стъпки, които можем да предприемем, за да предотвратим разпространението на тази инфекция.

## Как да говорим с децата си на тази тема?

Бързият отговор гласи: да признаем, че сме загрижени, без да се паникьосваме. Важните стъпки са две:

- Предприемане на действия, които намаляват риска от заболяване.
- Подпомагане на децата да се справят с тревожността чрез предоставянето на точна информация и факти за превенция, без да се предизвиква неоправдана тревога.



**Важно е да се помни, че децата наблюдават как възрастните реагират на стресовите събития.**



**Ако родителите изглеждат прекалено притеснени, тревожността на децата може да се повиши.**

Родителите трябва да уверят децата, че здравните служители работят усилено, за да пазят здравето на хората. Освен това, децата се нуждаят също от фактическа, подходяща за възрастта информация за риска от заболяване и конкретни инструкции как да се избегнат инфекции и разпространение на болестта. Обучението на децата на положителни превантивни мерки, разговорянето с тях за техните страхове и даването на чувство за някакъв контрол върху риска от инфекция, може да помогне за намаляване на тревожността.

## Останете спокойни и вдъхващи сигурност.

- Децата ще наблюдават вашите реакции – това, което казвате и правите може или да увеличи или да намали тревожността им.
- Ако е вярно, припомнете и подчертайте на децата си, че те и вашето семейство и близки сте добре.
- Уверете ги, че вие и възрастните в тяхното обкръжение сте там, за да се погрижите за тяхната безопасност и здраве.
- Позволете на децата си да говорят за своите чувства и им помогнете да преосмислят своите притеснения в подходяща перспектива.



# Бъдете на разположение.



- Децата може да се нуждаят от допълнително внимание от вас и може да искат да говорят за своите притеснения, страхове и въпроси.
- Важно е децата да знаят, че имат някой, който ще ги изслуша.
- Кажете им, че ги обичате и отделете достатъчно време за тях.

## Ограничете гледането на телевизия и социалните медии, особено всяващи паника и стрес.



- Опитайте се да избягвате да гледате или слушате информация, която може да ви разстрои, когато децата ви присъстват.
- Говорете с детето си за това колко истории за COVID-19 в интернет могат да се основават на слухове и неточна информация.
- Говорете с детето си за фактическа информация за това заболяване - това може да помогне за намаляване на тревожността.
- Постоянното гледане на актуализации за състоянието на COVID-19 може да увеличи тревожността - избягвайте това.
- Имайте предвид, че неподходящата за възрастта информация (т.е. информация, предназначена за възрастни), може да предизвика безпокойство или объркване при децата.

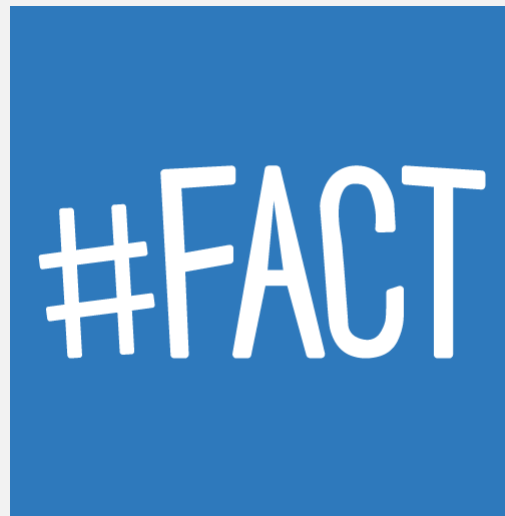
## Поддържайте нормалните ежедневни дейности, доколкото е възможно.

- Следвайте обичайния режим на детето, тъй като това може да бъде успокояващо и подпомага физическото здраве.
- Насърчавайте децата си да участват в настоящите училищни и занимания, но не ги притискайте, ако изглеждат претоварени.
- Предвид актуалната обстановка, планирайте дейностите, с които смятате, че е добре то да се занимава вкъщи.





## Бъдете честни и точни.



- При липса на фактическа информация децата често си представят ситуации, много по-лоши от реалността.
- Не пренебрегвайте техните притеснения, а по-скоро обяснете, че в момента няма или много малко хора в тази страна са болни от COVID-19.
- Може да се каже, че тази болест се разпространява между хора, които са в близък контакт помежду си - когато заразеният човек кашля или киха.
- Смята се също, че може да се разпространи, когато докоснете заражена повърхност или предмет и след това докоснете устата, очите, носа, поради което е толкова важно да се спазва хигиена.
- За допълнителна фактическа информация се свържете с вашия лекар или проверете уебсайта на:  
Министерство на здравеопазването: <https://www.mh.government.bg/bg/>  
Световна здравна организация: <https://www.who.int/>

# Отделете време за разговор.



- Вие познавате най-добре децата си. Нека техните въпроси да са вашия ориентир за това колко и каква информация да предоставите. Бъдете търпеливи, децата и младежите не винаги говорят лесно за своите проблеми. Внимавайте за признаци, че децата искат да говорят. По-големите може например да се навъртат около вас, уж безпричинно, докато извършвате някаква работа въкъщи.
- Когато споделяте информация, важно е да се уверите, че предоставяте факти, без да насърчавате високо ниво на стрес. Напомнете на децата, че възрастните работят за справяне с този проблем и им припомнете мерките, които могат да предприемат, за да се защитят.

# Обясненията да са подходящи за възрастта

•



- Учениците от прогимназията и гимназията са в състояние да обсъдят проблема по по-задълбочен (подобен на възрастни) начин и могат да бъдат насочени директно към подходящи източници на факти за COVID-19. Предоставете честна, точна и фактическа информация за текущото състояние. Притежаването на такива знания може да им помогне да почувстват контрол.

## Обобщение: на какво да наблегнете, когато разговаряте с деца

- Възрастните у дома и в училище се грижат за вашето здраве и безопасност. Ако имате притеснения, може да говорите с възрастен, на когото имате доверие.
- Не всеки ще се разболее. Училищните и здравните служители са особено внимателни, за да гарантират, че възможно най-малко хора ще се разболеят.
- Важно е всички ученици да се отнасят един към друг с уважение и да не прибегват до заключения за това кой може или не може да има COVID-19.



# Има неща, които можете да направите, за да запазите здравето и да избегнете разпространението на болестта:

1. Избягвайте близък контакт с хора, които са болни.
2. Останете у дома, когато сте болни и следвайте препоръките на лекаря си.
3. Покрийте кашлицата или кихането си в лакътя или еднократна кърпа, след което изхвърлете кърпата в кошчето.
4. Избягвайте да докосвате очите, носа и устата.
5. Мийте ръцете често със сапун и вода (20 секунди).
6. Ако нямате сапун, използвайте дезинфектант за ръце (60–95% алкохол).
7. Почистете и дезинфекцирайте често докосвани предмети и повърхности.
8. Хранете се балансирано, движете се, спортувайте, занимавайте се с обичайните си и с любимите си занимания, прекарвайте повече време на чист въздух.

## Намалете риска от заразяване с коронавирус:



Почиствайте редовно ръцете си с дезинфектант на алкохолна основа или ги мийте с вода и сапун

При кихане или кашляне покривайте устата и носа със свивката на лакътя или със салфетка, която изхвърлете веднага



Избягвайте контакт с хора, които имат температура и кашлица



## Предпазвайте другите от заразяване

При кихане и кашляне покривайте **носа и устата** със свивката на лакътя или със салфетка



Изхвърляйте салфетките веднага след използване в затворен контейнер

Измивайте ръцете си с дезинфектант на алкохолна основа или с вода и сапун, след кашляне и кихане и когато се грижите за болен

