



دانشگاه علوم پزشکی گیلان
مرکز تحقیقات بهداشت و تغذیه



فروردین 1399

کرونا و کودکان COVID-19

گام های محافظت از کودکان در مقابل بیماری

1-اغلب دستان خود را با آب و صابون یا ضد عفونی کننده حاوی الکل %60 بشویید.

2-کودکان را از افراد بیمار (با نشانه های عطسه و سرفه) دور نگه دارید.

3- سطوح با لمس بالا در نقاط مشترک خانه را روزانه تمیز و ضد عفونی کنید (ریموت کنترل، صندلی با پشتی سفت، دستگیره درها، میز، توالت ، سینک).

اسباب بازی و عروسک های از جنس عروسک خرسی را مطابق دستورالعمل کارخانه سازنده آن و در صورت امکان، با گرمترین حرارت بشویید و کاملاً خشک کنید .

امکان بروز نشانه های خفیف در کودکان

نشانه ها در کودکان و بزرگسالان مشابه است. کودکان با موارد مثبت (COVID-19) معمولاً علائم خفیف دارند.

هنوز مشخص نیست آیا برخی از کودکان دارای شرایط پزشکی و نیاز های درمانی خاص امکان دارد در معرض خطر فرم شدید بیماری باشند یا خیر. اطلاعات بیشتری در مورد چگونگی تاثیر این بیماری بر کودکان باید بیاموزیم.

نشانه های گزارش شده در کودکان شامل نشانه های مشابه
سرما خوردگی تب، آب ریزش بینی و سرفه است. استفراغ و
اسهال نیز گزارش شده است.

[Cite your source here.]

دقت کنید کودکان حتی با وجود نشانه های خفیف
میتوانند این ویروس را به افرادی که در معرض خطر
بیشتری هستند (افراد مسن و یا با شرایط پزشکی
وخیم) منتقل کنند.

کودکان نیازی به پوشیدن ماسک ندارند.

فرزند شما اگر سالم است نیازی به استفاده از ماسک ندارد. فقط افرادی که نشانه های
بیماری را دارند و یا از فرد بیمار مراقبت می کنند نیاز به استفاده از ماسک دارند.

تعطیلات مدرسه

کودکان و دوستان

محدود نمودن تعاملات اجتماعی

کلید کاهش سرعت انتشار COVID-19 محدود کردن تماس تا حد ممکن است. تعداد
کودکانی که با هم بازی میکنند کم کنید. (کودکان بزرگتر در گروه های کوچکتر و در بیرون
از منزل بازی کنند.) به دلیل این که حفظ فاصله بین کودکان در محیط بیرون مانند
پارکها راحت تر است. (با حفظ اولویت قوانین قرنطینه خانگی و فاصله اجتماعی در شهر
خود).

تمرین فاصله اجتماعی

اگر لازم است با خانواده و دوستی مهمانی کوچکی بگیرید با افرادی باشید که حفظ فاصله اجتماعی را بیشتر مراعات میکنند. **(این مورد در اوج بیماری پیشنهاد نمیشود).**

تمیز نمودن دستها

اطمینان حاصل کنید که کودکان رفتارهای بهداشتی روزانه مانند شستن دست های خود را اغلب با آب و صابون حداقل به مدت 20 ثانیه انجام دهند. این امر به ویژه در صورتی که در مکان عمومی قرار داشتید بسیار مهم است.

تجدید نظر کردن در سفرهای بهاری غیر ضروری

فراموش نکنید بودن کودکان در ملاقات های بزرگتر خارج از مدرسه میتواند همه را در معرض خطر قرار دهد.

به کودکان کمک کنید تا به یادگیری خود ادامه دهند.

با مدرسه فرزندتان در تماس باشید.

بسیاری از مدارس به صورت آنلاین درس می آموزند (یادگیری مجازی). تکالیف مدرسه را مرور کنید و به کودک خود کمک کنید تا سرعت معقولی را برای تکمیل تکالیف داشته باشد. شاید لازم باشد به کودک خود در روشن کردن دستگاه ها ، دستورالعمل خواندن و تایپ کردن پاسخ ها کمک نمایید.

برای یادگیری در خانه یک برنامه و روال ایجاد کنید ، اما منعطف باشید.

ساعت خواب و بیدار شدن از شنبه تا چهار شنبه ثابت باشد.

ساعاتی از روز را به ساعات یادگیری، وقت آزاد، صرف غذای سالم ، میان وعده و فعالیت بدنی اختصاص دهید. انعطاف پذیر باشید.

نیازها و امکانات گروه سنی فرزند خود را در نظر بگیرید.

تغییر شرایط ماندن در خانه برای کودکان پیش دبستانی، ابتدایی، دبیرستانی متفاوت است. با فرزند خود در مورد انتظارات و وفق دادن با درخانه ماندن صحبت کنید.

روش هایی که فرزند شما بدون حضور فیزیکی میتواند با دوستان خود در ارتباط باشد در نظر بگیرید.

به دنبال راه هایی برای لذت بخش کردن یادگیری باشید.

با فرزندان فعالیت هایی با دست مانند ساختن پازل، نقاشی و کار دستی انجام دهید. بازی به تنهایی میتواند جایگزین یادگیری ساختارمند شود.

فرزند خود را تشویق کنید برجی از چوبها بسازد یا با جمع نمودن آنها شمارش را تمرین کند.

با نوشتن نامه به یکی از اعضای خانواده دستخط و دستور زبان را تمرین نماید. (این روش برای برقراری ارتباط و محدود نمودن تماس رو در رو عالی است).

از کتابهای صوتی یا مجازی استفاده کنید.

شروع به ایجاد یک دفتر وقایع روزانه با فرزند خود کنید و در مورد تجارب مشترک مستند سازی و صحبت کنید.

کودکان را سالم نگه دارید

کودک خود را از نظر هرگونه علائم بیماری چک کنید.

اگر علائم بیماری مطابق با COVID-19، به خصوص تب، سرفه یا تنگی نفس را مشاهده

می کنید، با ارائه دهنده خدمات بهداشتی یا پزشک خود تماس بگیرید و کودک خود را تا حد امکان در خانه و دور از دیگران نگه دارید.

مراقب علائم استرس در فرزند خود باشید.

از جمله تغییرات متداول که باید مراقب باشید شامل نگرانی یا ناراحتی بیش از حد، خوردن غذاهای ناسالم یا عادت خواب غیر طبیعی و مشکل در توجه و تمرکز است.

زمانی را برای صحبت در مورد شیوع COVID-19 با کودک یا نوجوان خود اختصاص دهید. به سؤالات پاسخ دهید و حقایق مربوط به COVID-19 را به روشی که کودک یا نوجوان شما بتوانند درک کنند بیان نمایید.

به کودک اقدامات پیشگیرانه روزمره را آموزش داده و تقویت کنید.

تقویت و یادگیری

والدین نقش مهمی در آموزش کودکان برای شستن دست ها دارند. توضیح دهید که شستن دست ها می تواند آنها را سالم نگه دارد و مانع از انتقال ویروس به دیگران شود. یک مدل ایفای نقش خوب باشید - اگر دستان خود را غالباً می شوید ، احتمالاً آنها نیز همین کار را می کنند.

دست شستن را به یک **اقدام خانوادگی** تبدیل کنید.

به فرزندان کمک کنید تا فعال باشد.

کودک خود را تشویق کنید که در بیرون از خانه بازی کند - این کار برای سلامتی جسمی و روانی خوب است. با فرزند خود پیاده روی کنید یا با هم به دوچرخه سواری بروید. (با رعایت بهداشت و حفظ قرنطینه خانگی)

در طول روز زنگ استراحت در فضای داخلی خانه (به عنوان مثال استراحت نرمش کششی ، رقص تفریحی) در نظر بگیرید تا فرزندان سالم و با تمرکز باشند.

به فرزندان کمک کنید تا در ارتباط اجتماعی (در فضای مجازی) باشند.

از طریق گفتگوی تلفنی یا ویدیویی با دوستان و خانواده خود در تماس باشید.

کارتها یا نامه هایی را برای اعضای خانواده بنویسید که امکان دارد قادر به بازدید از آنها نباشید. برخی از مدارس دستورالعمل وامکاناتی را برای یادگیری اجتماعی و عاطفی دارند. این مورد را در مدرسه کودک خود چک کنید.

زمان ارتباطات با افراد مسن، بستگان سالمند و افراد دارای شرایط پزشکی خاص را به دلیل خطر ابتلا کم کنید.

اگر افراد دیگری در خانه شما در معرض خطر بالا برای بیماری شدید از COVID-19 قرار دارند، اقدامات احتیاطی اضافی برای جدانمودن کودک خود از این افراد در نظر بگیرید.

[Cite your source here.]

اگر در دوران تعطیلی مدرسه نمی توانید در کنار فرزندتان در خانه بمانید ، دقت کنید که چه کسی می تواند بهترین شرایط را برای ارائه مراقبت از کودک داشته باشد.

اگر فردی که تحت خطر بیشتری نسبت به بیماری قرار دارد از کودک شما مراقبت میکند مثلا مادر بزرگ یا فرد با مشکل پزشکی ، تماس فرزند خود با دیگر افراد را محدود کنید.

بازدیدها از اعضای بزرگتر خانواده و پدر بزرگ و مادر بزرگ ها را به تعویق بیندازید. به صورت مجازی یا با نوشتن نامه و ارسال از طریق صندوق پست (**در کشور ما این امکان نیست**) ارتباط برقرار کنید.

ترجمه: دکتر فاطمه رحمتی دانشیار آموزش بهداشت و ارتقای سلامت

تاریخ ترجمه: 99/1/10

منبع

https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fprepare%2Fchildren.html / March 23, 2020