

КОРОНАВІРУС (COVID-19)

Путівник для дітей

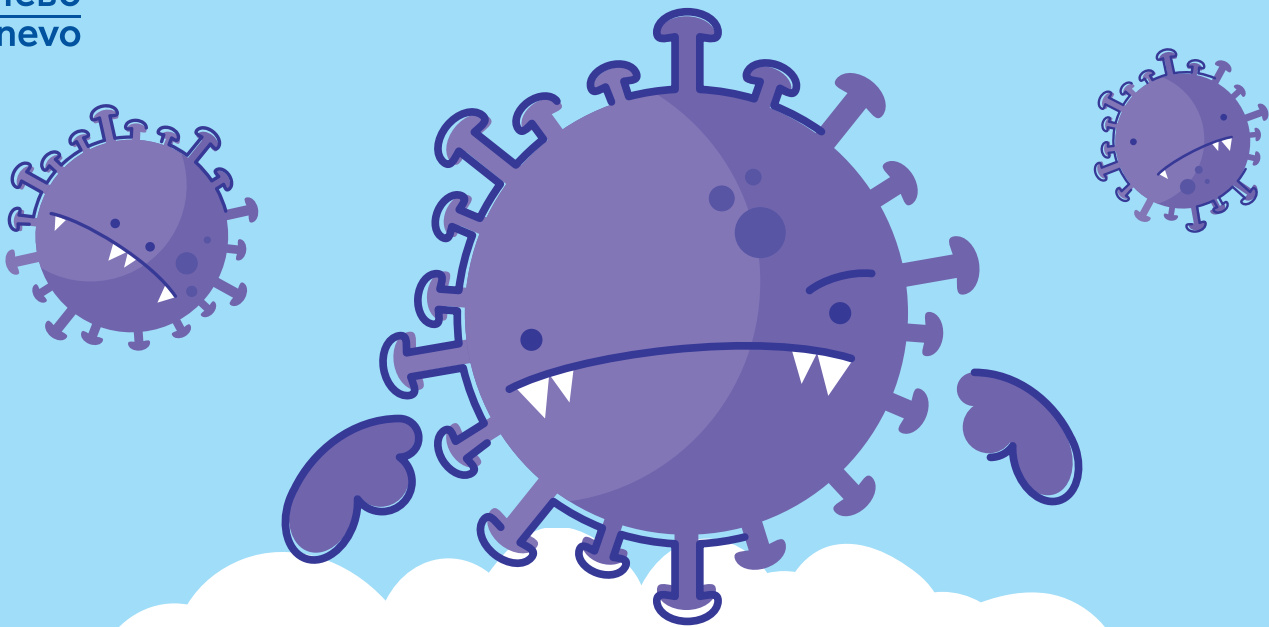
Довідник створено для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку



Квітень 2020

Єдина інформаційна лінія: **044 20 500 20**

Стежте за нашими каналами:



Що таке коронавірус?

Коронавірус — це дуже невелика, але небезпечна частинка, невидима неозброєним оком. Він рухається у повітрі та осідає на різних об'єктах. Вірус розвивається тільки тоді, коли потрапляє в організм людини через очі, ніс або рот. Це може призвести до інфікування — тоді людина захворіє і матиме кашель, утруднене дихання або високу температуру.

*Однак не варто хвилюватися:
діти хворіють рідше і легше за дорослих.*



Звідки прийшов коронавірус?

Люди, ймовірно, отримали коронавірус від тварин, хоча ми не знаємо це напевно. Спалах захворювання розпочався у Китаї. Відомо також, що інфіковані люди можуть легко передати цей вірус іншим людям.



Чи може коронавірус літати?

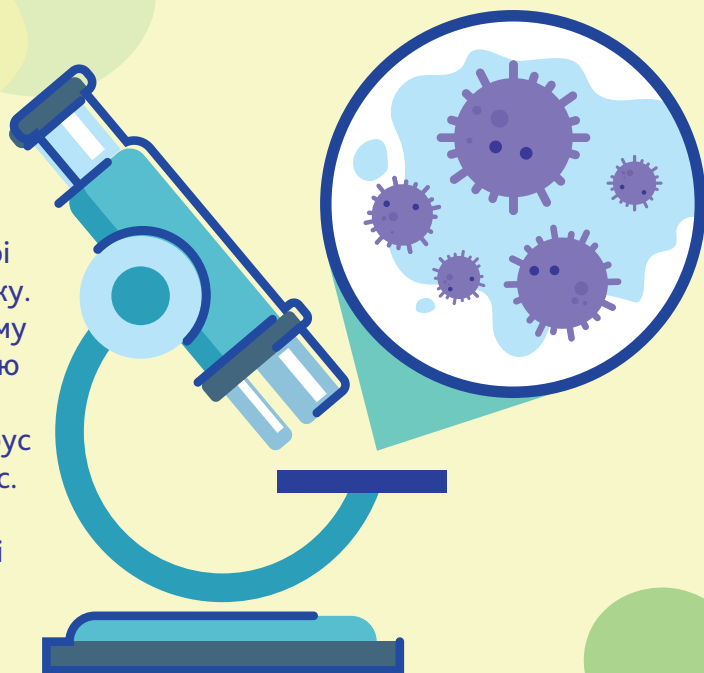
Вірус не літає сам по собі. Він не має крил, як пташка чи метелик, але любить подорожувати з нами і вже є у багатьох частинах світу. Найчастіше він рухається у повітрі, «приклеюючись» до крапельок слини, і виділяється, коли ми говоримо, чхаємо або кашлемо. Такі інфіковані краплі «сидять» на наших руках, дверних ручках, столах, гойдалках, і, коли ми не миємо руки й торкаємося ними до обличчя, вірус може легко потрапити в наше тіло.

*Ось чому так важливо
мити руки ретельно
і часто!*

Як виглядає коронавірус? Він великий?

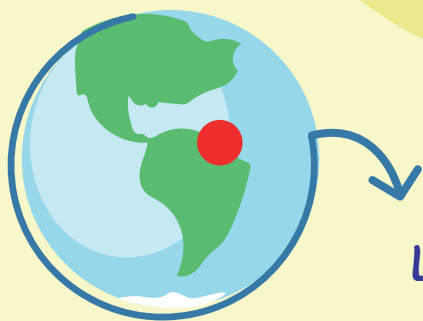
Його не можна побачити, як, наприклад, пил у повітрі під час прибирання, адже він значно менший за пилінку. Проте ми знаємо, як він виглядає, завдяки спеціальному пристрою — мікроскопу. Він може зробити фотографію вірусу й збільшити його, так само, як ми збільшуємо наші фотографії на мобільному телефоні. Отож цей вірус схожий на м'яч, покритий гострими шипами, як кактус.

Шипи, які використовує вірус, щоб прикріпитися до крапельок слини, утворюють корону. Тому його так і називають — коронавірус.



І де цей коронавірус? Я його не бачу.

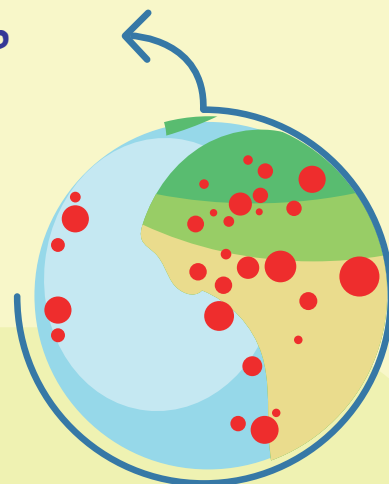
Звісно, його неможливо побачити, адже він дуже й дуже маленький. Менший, ніж піщинка і пилінка. І він небезпечний ще й тому, що ми його не бачимо, а отже, його важче уникати. Із чханням і кашлем вірус може потрапити на різні об'єкти, до яких ми потім торкаємося, — до прикладу, дверні ручки або гойдалки на ігровому майданчику.



Що таке епідемія? Що таке пандемія?

Узимку, у Китаї — країні, що дуже далеко від нас, багато людей одночасно захворіли на невідому хворобу. Це був початок епідемії. Тепер люди, інфіковані коронавірусом і хворі на коронавірусну хворобу, є вже у всьому світі, й тому ми говоримо про пандемію.

Отож епідемія — коли певне захворювання впливає на одну країну або місце, а пандемія — коли хвороба поширена по всьому світі.



Як я можу захиститися від коронавірусу, якщо навіть не можу побачити його?

Хоча вірус невидимий, ми все ж знаємо, як захиститися від нього. Для цього слід бути обережним і дотримуватися таких важливих правил:

1.

Мий руки з милом дуже часто й ретельно, а також довго — доки триває твоя улюблена пісня.



2.

Не торкайся обличчя, особливо губ, носа і очей руками.



Надрукуй,
виріж,
розфарбуй,
грайся!

3.

Не вітайся чи прощайся за руку — тепер це аж ніяк не ознака поганого виховання.

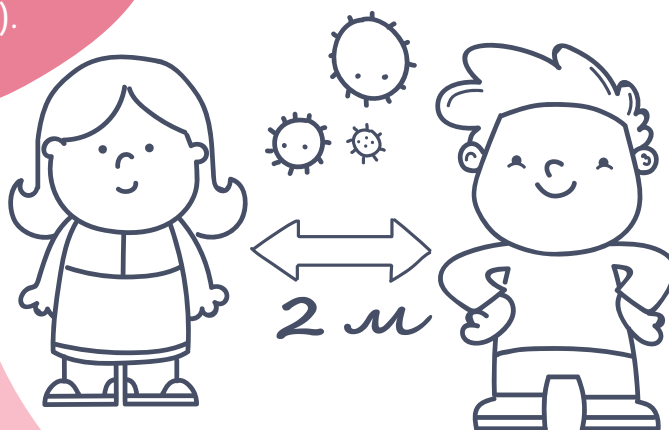


4.

Коли чхаєш або кашляєш,
прикривай рот серветкою
чи згином ліктя
(викинь серветку у смітник
і помий руки).



Вдома
за допомогою
кольорових стрічок
або резинки в ігровій
формі можна
відпрацьовувати
з дитиною
дотримання
2-метрової
дистанції.



5.

Дотримуйся дистанції
відносно інших людей за
межами свого дому.



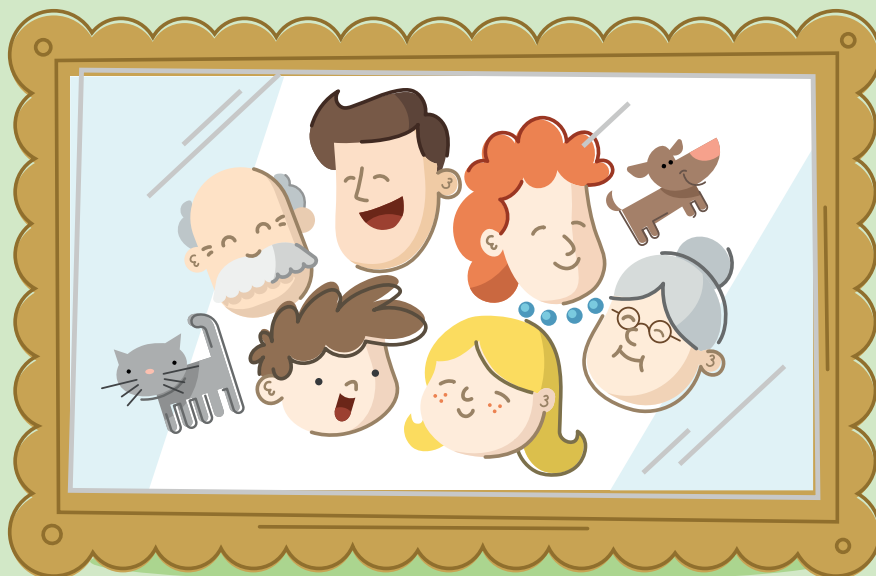
6.

Допомагай батькам
підтримувати порядок
вдома, наприклад, тримай
іграшки чистими.

7.

На вулиці прикривай ніс
і рот маскою або хусткою /
шарфом (рекомендація для
дітей від 4 років)





Чи коронавірус небезпечний для мами і тата, бабусі й дідуся?

Захворювання розвивається частіше у дорослих, тому і мама, і тато можуть захворіти. Однак ця хвороба може бути значно небезпечнішою для бабусі й дідуся, оскільки вони старші й слабкіші та зазвичай мають інші захворювання, від яких приймають різні ліки. Тому вони менш стійкі до коронавірусу і можуть потрапити в лікарню.

Чи можна померти від коронавірусу? Чи може щось трапитися з мамою чи татом?

Батьки можуть заразитися коронавірусом, але це не завжди означає серйозні проблеми зі здоров'ям. Хвороба протікає переважно легко. Але, на жаль, деякі літні або хворі люди можуть померти від коронавірусу. Тому, щоб залишатися здоровим і не інфікуватися, а також щоб захистити інших людей, усі ми маємо дотримуватися вказівок: часто мити руки, носити маски й рукавички за межами будинку, залишатися вдома й виходити лише у разі крайньої потреби.

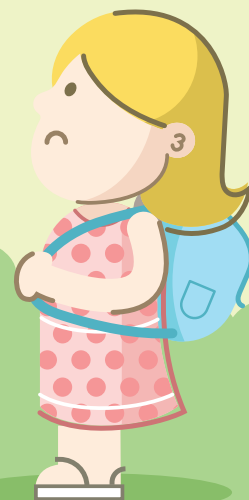
Чому я не можу відвідати бабусю і дідуся?

Ми не можемо відвідати своїх рідних зараз, тому що маємо захищати їх від коронавірусної інфекції, проте ми можемо поговорити з ними по телефону або побачити один одного через інтернет-зв'язок. Якщо ми будемо обережні, то зможемо побачитися найближчим часом.



Чому я не можу піти в дитячий садок або школу?

Зараз діти не ходять у дитячий садок або школу, щоб не збиратися в одному місці, у закритому приміщенні. Так ми можемо уникнути передачі вірусу через чхання або кашель чи торкаючись різних предметів, на яких може бути коронавірус.



Я хочу піти на дитячий майданчик. Хочу погратися з дітьми! Чому я не можу це зробити?

Зараз не можна гратися на майданчиках і з іншими дітьми, щоб не «підхопити» коронавірус, торкаючись до гойдалок, сходів, гірок, і не передати вірус далі, тобто щоб захистити себе й інших від інфікування. Адже до нас на майданчику міг гратися той, хто хворий, а ми, торкаючись руками спочатку гірок і гойдалок, а потім свого обличчя, занесемо вірус у свій організм.

Однак, без сумніву, це надовго, тож незабаром ти зможеш піти на дитячий майданчик або в парк і погратися з іншими дітьми.

Чому мама й тато вдома, але не можуть проводити весь час зі мною? Чому вони працюють з дому, а не ходять на роботу?

Мама й тато, як і ти, залишаються вдома заради безпеки, щоб не заразитися коронавірусом на роботі й не дати йому поширюватися навколо. Але, хоч і вдома, вони мусять працювати, щоб мати гроші на їжу, одяг та іграшки для тебе. Саме тому вони не можуть провести весь день, граючи в ігри, слухаючи музику або читаючи книги чи дивлячись мультки.



Чому люди носять маски на вулиці?

Ти, звісно, бачиш і намагаєшся зрозуміти ті зміни, що зараз є. Люди тепер носять маски на обличчі, й виходити без них на вулицю не можна. Це тому, що є багато людей, які інфіковані коронавірусом, але не знають про це, адже у них немає лихоманки, вони не кашляють і не чхають.

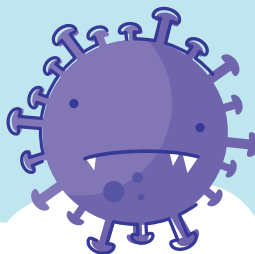
Однак такі люди можуть заразити інших, наприклад, під час розмови. Отже, оскільки ми не завжди знаємо, хто хворий, а хто ні, ми всі маємо прикривати рота й ніс, коли виходимо з дому. Носіння масок захищає нас від зараження коронавірусом так само, як шолом на нашій голові захищає нас, коли ми падаємо, катаючись на велосипеді чи лижах.

Чому я повинен носити маску / шарф на вулиці? Я не люблю маски / шарфи або коли мама й тато в масках.

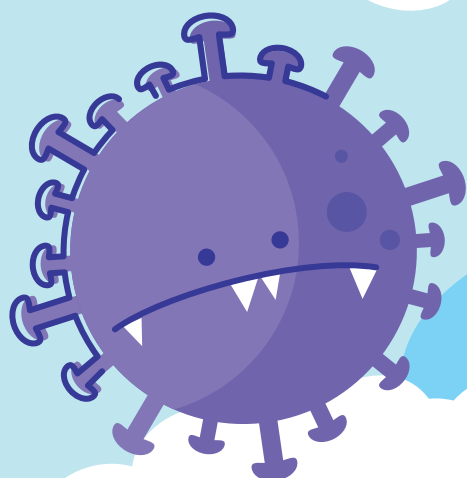


Ми всі маємо піклуватися про своє здоров'я і захистити тих, хто слабкіший. Тому й батьки, і діти віком від 4 років повинні дотримуватися інструкцій та закривати ніс і рот, коли виходять з дому. Пам'ятай, що, надягаючи на обличчя маску / шарф, мама і тато піклуються про тебе й усіх людей довкола. Ми можемо виглядати по-різному, інколи дуже кумедно, але спробуй собі уявити, що усі ми — ніндзя-воїни у боротьбі з коронавірусом.

*Коли
буде кінець
коронавірусу?*



Зараз ми не знаємо, як позбутися від цього вірусу назавжди і коли люди перестануть хворіти. Дослідники в усьому світі постійно шукають ліки від хвороби й вакцину від коронавірусу, щоб допомогти людям якомога швидше. Лікарі й медсестри, а також фельдшери піклуються про всіх пацієнтів, щоб вони одужали.



*Коли я повернуся
в дитячий садок?
До школи?*

Поки невідомо, коли ми зможемо остаточно побороти коронавірус. Ми не знаємо, коли діти можуть повернутися до дитячих садків і шкіл чи дорослі — на роботу. Ми всі переживаємо різні емоції, такі, як розчарування, гнів або смуток, пов'язані з цими обмеженнями, і це тяжкі переживання. Ми можемо відволікатися від них під час гри, малювання, прослуховування улюбленої музики або читання казок. Звісно, ти скоро зможеш зустрічатися з іншими дітьми, веселитися і вчитися разом, але зараз просто треба побути терплячим і чекати!



ПРАВИЛА СПІЛКУВАННЯ З ДИТИНОЮ

Поради батькам

МАТЕРІАЛ РОЗРОБЛЕНО
ДОКТОРОМ БАРБАРОЮ ВИШНІВСЬКОЮ —
фахівцем з клінічної психології дітей та підлітків, експертом MEDICOVER



1. НАГАДАЙТЕ ПРО ВЖЕ ВІДОМУ ДИТИНІ ХВОРОБУ

На початку розмови з дитиною ви можете нагадати їй про хворобу, якою вона вже хворіла, — тоді лікар сказав, що слід залишатися вдома і не можна йти у дитсадочок чи школу. А батьки не йшли на роботу, щоб доглядати за хворою дитиною: давати ліки, міряти температуру і проводити час разом.



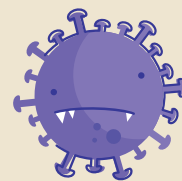
2. ВРАХОВУЙТЕ РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ДИТИНИ І ЇЇ СЛОВНИКОВИЙ ЗАПАС

Розмова батьків із дітьми дошкільного або шкільного віку має враховувати рівень інтелектуального розвитку дитини, розвиток її мовлення та словниковий запас. Ми розмовляємо з дитиною у спокійній атмосфері, відповідаючи коротко й зрозумілою мовою на ті запитання, які у дитини виникають.

3. ОТРИМАЙТЕ ДОСТОВІРНІ ЗНАННЯ ПРО COVID-19

Батьки можуть використати інформацію з сайту МОЗ про COVID-19
<https://moz.gov.ua/koronavirus-2019-ncov>

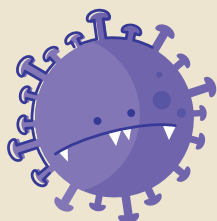
Якщо ми не зможемо надати достовірну інформацію в межах наших знань, можна сказати дитині, що ми чогось не знаємо, і запропонувати пошукати разом (наприклад, батьки можуть використовувати медичний посібник з обізнаності про COVID-19). Максимально використовуйте конкретні приклади і апелюйте до прямого досвіду дитини.



4. НЕ ЛЯКАЙТЕ ДИТИНУ

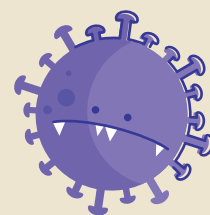
Обмежте можливість вашої дитини переглядати новини або читати інформацію в Інтернеті про коронавірус. Діти можуть неправильно інтерпретувати те, що чують, і боятися того, що не розуміють.

Не давайте дітям драматичну інформацію на кшталт
«у нас вже є більше жертв».



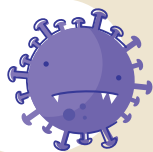
5. ПОДБАЙТЕ ПРО ЕМОЦІЙНІ ПОТРЕБИ ВАШОЇ ДИТИНИ

У нинішній ситуації, окрім запобігання інфікуванню коронавірусом, дуже важливо, щоб батьки дошкільнят і молодших школярів задовольняли емоційні потреби діток. Дошкільнята, з огляду на свій розвиток, особливо схильні до екстремальних емоцій — від раптового смутку й плачу до сплеску радості. Батькам слід враховувати цю особливість і поводитися так, що своїм прикладом показати дитині, як можна впоратися із такими сплесками. Слід також пам'ятати, що діти цього віку не можуть раціонально пояснити свою емоційну поведінку, адже у них ще не настільки розвинуте усвідомлення і контроль над своїм емоційним станом. У розмові будьте партнером для дитини, не варто недооцінювати означених проблем.



6. ЗНАЙДІТЬ ЧАС ДЛЯ ВАШОЇ ДИТИНИ

Щоб пояснити, що відбувається зараз, вам потрібно присвятити час дитині, послухати, що вона говорить під час спонтанної гри. Передусім спостерігайте за її поведінкою: чи не проявиться будь-який травматичний зміст, пов'язаний з тим, що вона бачила на телебаченні або чула з дорослих розмов. У тяжких випадках дитина може мати посттравматичні стресові розлади, тривогу або фобії, проявляти агресивну поведінку, або ж можуть з'явитися депресивні симптоми. Відчуття «інакшості» ситуації може викликати виправдане занепокоєння, страх і втрату відчуття безпеки. Пам'ятайте, що в таких ситуаціях ви завжди можете скористатися допомогою інтернет-психолога.



7. СФОРМУЙТЕ ДЛЯ ДИТИНИ ПОСТІЙНИЙ РИТМ ДНЯ

Плануйте фіксовані години для їди, навчання і веселощів. Підтримання послідовної рутини дасть дитині відчуття безпеки, допоможе у повсякденному житті.

8. НЕ ЗАЛИШАЙТЕ ВАЖКІ ПИТАННЯ БЕЗ ВІДПОВІДІ

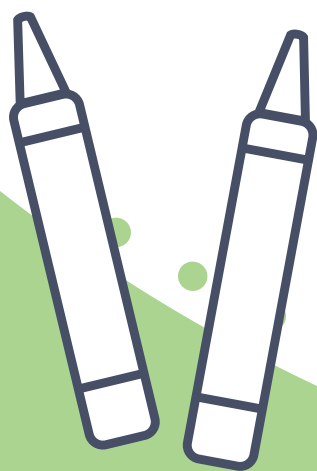
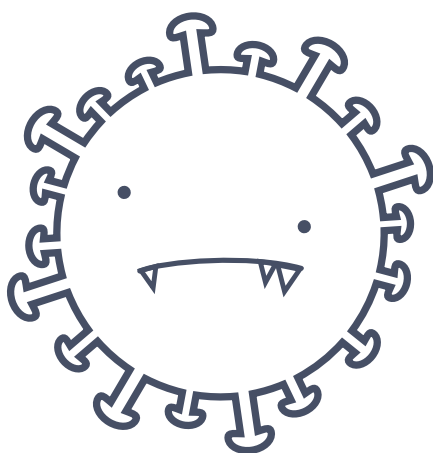
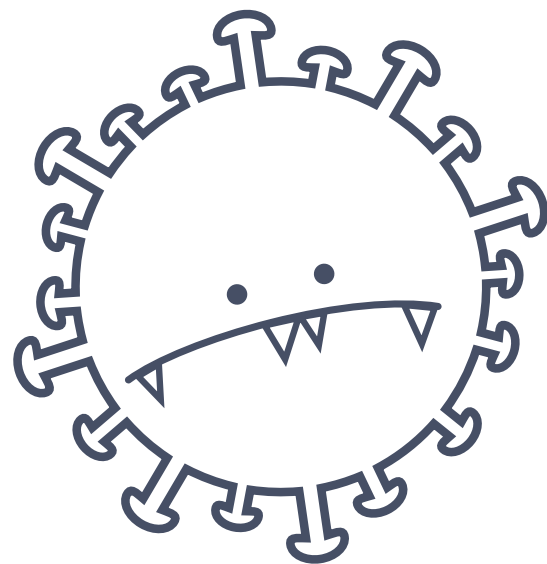
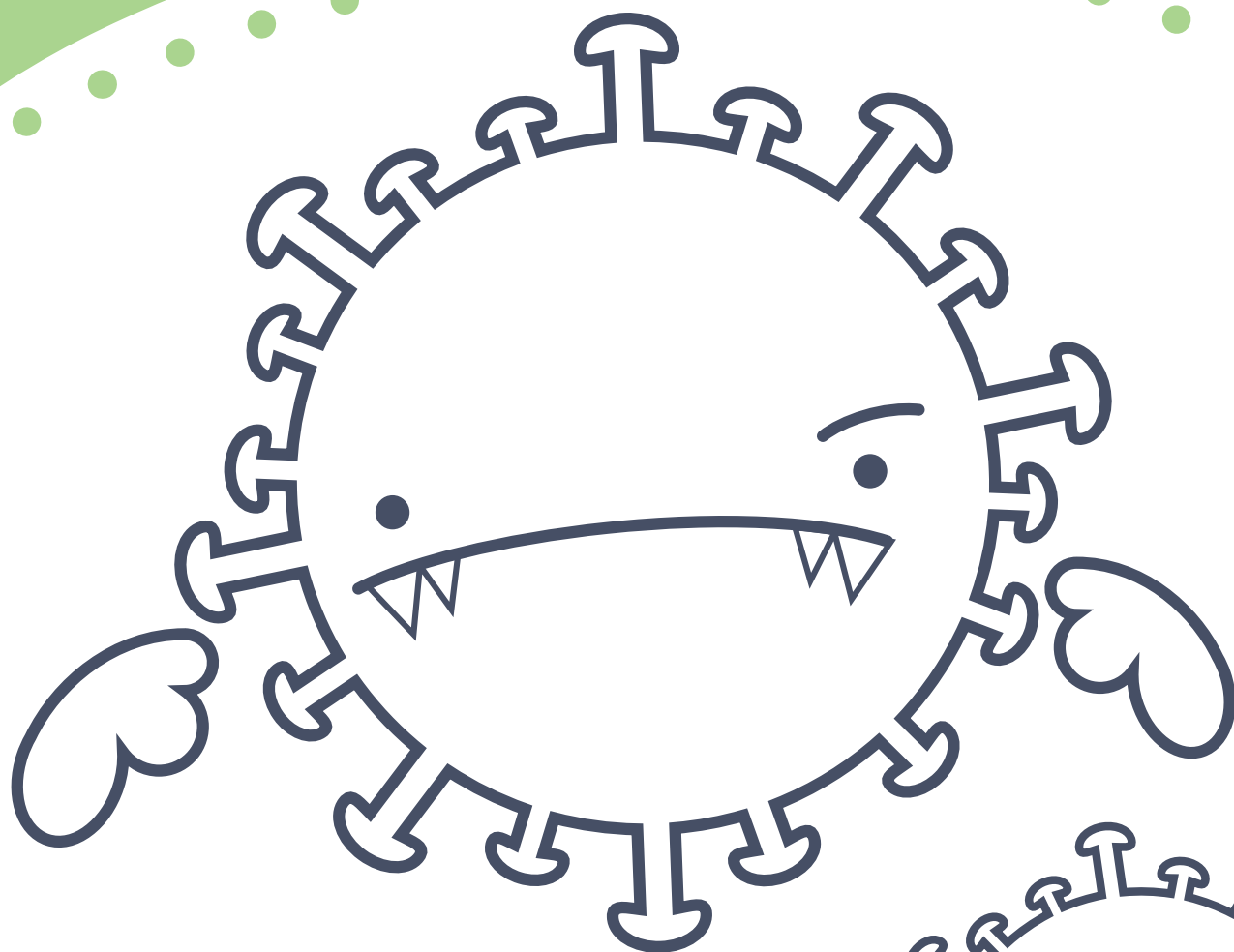
Якщо ми хочемо уникнути порушень в емоційному розвитку дитини, слід надавати дитині відповідні до її віку знання, навіть про смерть, адже це допоможе скоротити страх і тривогу. Слід відповідати на запитання про смерть фактично і спокійно. У цьому віці діти більше бояться не своєї власної смерті, а смерті своїх рідних. Приблизно у віці 8 років виникають екзистенціальні побоювання, дитина починає усвідомлювати феномен незворотності смерті, тому не слід давати нездійсненні обіцянки, наприклад, що померла людина повернеться найближчим часом, або ж казати, що людина покинула її і поїхала. Іноді на дитину може поширюватися наше ставлення до страху і тривоги.



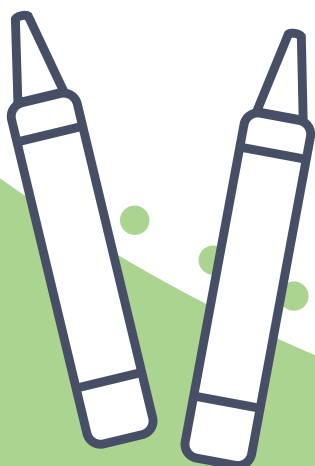
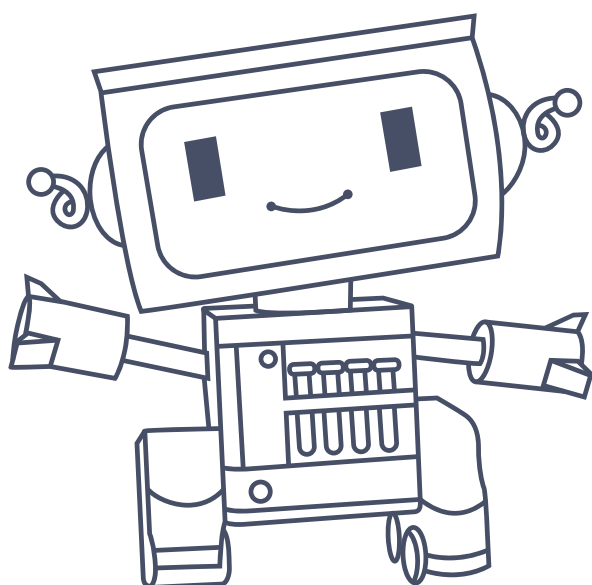
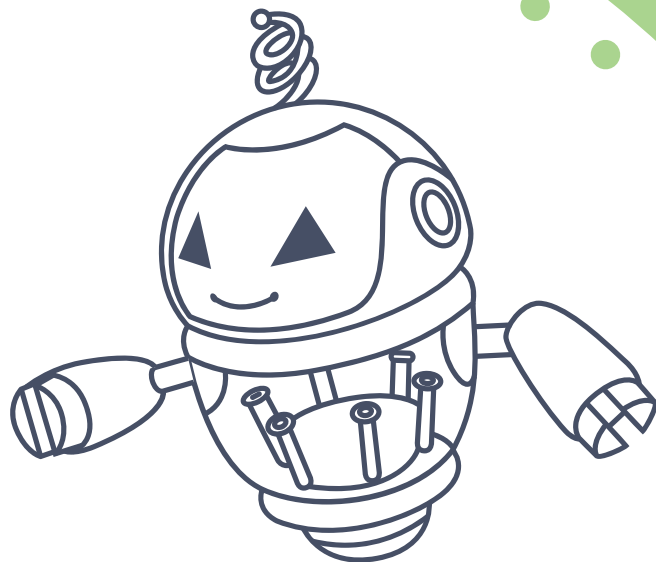
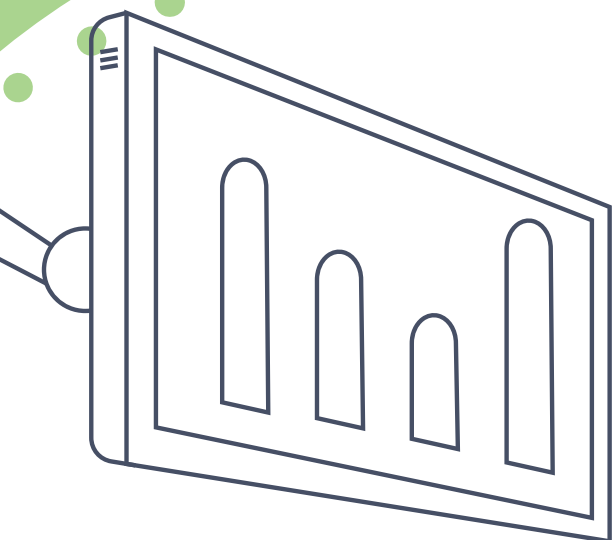
РОЗМАЛЬОВКА



РОЗМАЛЬОВКА



РОЗМАЛЬОВКА



РОЗМАЛЬОВКА

