

Czy dzieci chorują na koronawirusa?

To naturalne, że rodzice obawiają się o zdrowie swoich dzieci i szukają informacji o tym, na ile koronawirus może im zagrozić. W Internecie można znaleźć wiele nieprawdziwych informacji, a niektóre media i portale podsycają niepokój rodziców.

Co zatem warto wiedzieć? Dzieci, jeśli zakażą się koronawirusem, przechodzą przez chorobę bardzo lekko, czasem wręcz bezobjawowo. Dotyczy to wszystkich dzieci, nawet tych najmłodszych.

Z tego powodu, z uwagi na dobro Twoich rodziców, starszego pokolenia, ogranicz kontakt dziecka z nimi. Pamiętaj, że dzieci mogą zakażać, a dla osób starszych, z obniżoną odpornością, choroba powodowana przez koronawirusa może być groźna.

Stosuj się do zaleceń dotyczących dzieci, m.in. przebywania w domu, przestrzegania zasad higieny. Dzięki temu ograniczysz ryzyko zakażenia się dziecka.

Objawy koronawirusa u dziecka:

- kaszel
- katar
- biegunka,
- a także przekrwienie błony śluzowej nosa i bóle głowy.

Co możesz zrobić, by chronić swoje dziecko?

- Dopilnuj, by Twoje dzieci, w tym młodzież, nie spotykały się w miejscach publicznych i większych grupach, gdy nie chodzą do szkoły.
- Zapoznaj dziecko z zasadami higieny. Jeśli wychodzicie, pilnuj, by nie dotykało rzeczy, które dotykają inni ludzie (klamek, przycisku od domofonu, słupków, latarni itp.). Naucz je prawidłowo myć ręce.
- Jeśli dziecko źle się czuje, powinno zostać w domu i odpoczywać.
- Należy izolować dziecko od osób, które źle się czują. Jeśli inny domownik ma infekcję, dziecko nie powinno przebywać razem z nim w pomieszczeniu.
- Pomóż swojemu dziecku poradzić sobie ze stresem związanym z koronawirusem. Wyjaśnij mu, co to jest za wirus, jak można się nim zarazić oraz jak można się przed nim chronić. Zapewnij go, że to sytuacja przejściowa, z którą sobie poradzimy, jeśli będziemy przestrzegać zasad higieny i unikania kontaktu z innymi osobami. Powiedz dziecku, że zawsze może Cię o wszystko zapytać. Pamiętaj, że dzieci inaczej patrzą na pewne sprawy. Ważne, by dużo z dzieckiem rozmawiać i by samemu zachować spokój.

Co zrobić, by dziecko czuło się bezpiecznie?

Dzieci reagują na to, jak sytuację postrzegają dorośli. Kiedy rodzice i opiekunowie mówią o sytuacji spokojnie, mogą zapewnić swoim dzieciom najlepsze wsparcie.

Nie wszystkie dzieci reagują na stres w ten sam sposób.

Niektóre nietypowe zmiany, na które należy zwrócić uwagę u dzieci:

- Nadmierny płacz i rozdrażnienie
- Nadmierne zmartwienie lub smutek
- Niezdrowe nawyki żywieniowe (objadanie się, brak apetytu) lub senność
- Drażliwość i „odgrywanie” dziwnych zachowań
- Trudności z uwagą i koncentracją
- Niewyjaśnione bóle głowy lub ciała
- W przypadku nastolatków: używanie alkoholu, tytoniu lub narkotyków.

Rzeczy, które możesz zrobić, aby wesprzeć swoje dziecko:

- Nie udawaj, że nic się nie dzieje, dziecko widzi Twoje podenerwowanie. Poświęć trochę czasu na rozmowę z dzieckiem na temat sytuacji. Odpowiedz na pytania i podziel się faktami w sposób odpowiedni do wieku dziecka. Wytłumacz mu, czemu przez najbliższe dni

- nie pójdzie do szkoły czy przedszkola, czemu nie może spotkać dziadków i kolegów.
- Zapewnij swoje dziecko, że jest bezpieczne. Daj mu poczuć, że nie ma niczego złego w tym, jeśli czuje się zdenerwowane. Pokaż mu, jak radzić sobie z emocjami.
 - 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.
 - Zaplanuj dzień, godziny posiłków, czas na naukę i zabawę. Utrzymanie stałego rytmu dnia pomoże dziecku w codziennym funkcjonowaniu teraz i na przyszłość, gdy przyjdzie czas powrotu do przedszkola czy szkoły.
 - Bądź wzorem do naśladowania; rób przerwy w pracy, śpij dużo, ćwicz i odżywiaj się prawidłowo.

Zaplanuj dziecku czas w domu

- Dowiedz się, czy są jakieś zajęcia online lub wykłady, czy nauczyciele coś zadali, czy jest lista lektur do przeczytania. Jeśli masz możliwość, porozmawiaj przez telefon lub Internet z nauczycielami o zadaniach w klasie i czynnościach, które dzieci mogą wykonywać w domu, aby uczyły się zgodnie z programem.
- Śledź informacje dotyczące działania szkół, komunikaty MEN, stronę szkoły Twojego dziecka lub forum wymiany informacji nauczyciela z dziećmi.
- Zachęć je do czytania, grania w gry planszowe, nie pozwól by siedziały cały czas przed telewizorem lub w Internecie.
- Możecie pójść na spacer lub rower. Wybieraj miejsca, w których nie ma dużo ludzi i unikaj takich miejsc, jak: place zabaw, komunikacja miejska, sklepy.

Jak będzie wyglądać nauka zdalna

Ponieważ wprowadzono w Polsce stan epidemii, zajęcia edukacyjne zostały zawieszane aż do Świąt Wielkanocnych. Lekcje będą odbywać się poprzez platformy e-learningowe. Ministerstwo Edukacji Narodowej zmieniło przepisy tak, by umożliwić prowadzenie kształcenia na odległość, a także ocenianie i klasyfikowanie uczniów. Nowe przepisy będą obowiązywały od 25 marca 2020 r. do 10 kwietnia 2020 r.

Źródło: www.pacjent.gov.pl

Przygotowała: psycholog Mariola Leonowicz