

Silvian Leahu

**CE ȘI CUM ÎI SPUI COPILULUI
TĂU DESPRE CORONAVIRUS**
dar și ce îți spune el ție!

Coronavirus
2020

Colecția: 2020
Coperta: Stelian BIGAN

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
LEAHU, SILVIAN

Ce și cum îi spui copilului tău despre Coronavirus,
dar și ce îți spune el ție / Silvian Leahu. - București :
Integral, 2020

Conține bibliografie
ISBN 978-606-992-433-4

615

© INTEGRAL, 2020

Editor: Costel POSTOLACHE
Tehnoredactor: Stelian BIGAN

Orice reproducere, totală sau parțială, a acestei lucrări,
fără acordul scris al editorului, este strict interzisă
și se pedepsește conform Legii dreptului de autor.

ISBN 978-606-992-433-4

Silvian Leahu

**CE ȘI CUM ÎI SPUI COPILULUI
TĂU DESPRE CORONAVIRUS**
dar și ce îți spune el tie!

Selecție de texte de specialitate din presa românească
și internațională realizată de Silvian Leahu


INTEGRAL

Sumar

**Lucruri esentiale pe care trebuie să le știe părintii
despre coronavirus / 7**

Explicatiile de bază oferite copiilor despre Covid-19 / 19

Cum vorbim cu copiii de vârste mici despre noul coronavirus / 25

La început, toti eram copii în fața virusului!

Primul val al infodemiei pe înțelesul tuturor, indiferent de vârstă / 30

Izolarea la domiciliu: cum sunt afectati copiii? / 42

**Ce poti să faci acasă în timpul
izolării pe durata pandemiei / 44**

Activități simpatice pentru copii – cum alungati plictiseala / 46

Vânătoarea de comori – 7 variante de jocuri cu copiii în casă / 91

15 activități online pentru copii în perioada izolării / 96

„Prima lectie” despre coronavirus / 101

#StămAcasă – ce fac copiii în timpul izolării / 107

„Grădina salină”, o soluție igienică (și) la îndemâna copiilor / 118

**Ce obiecte trebuie să dezinfectezi zilnic în casă.
Așa scade riscul de infectare cu coronavirus! / 129**

**Sfaturi de la un specialist în comunicare despre cum
trebuie să-i informezi și liniștești pe copii / 132**

**Întrebări cărora trebuie să fii pregătit să le răspunzi
dacă te iscodește copilul / 138**

De ce copiii sunt mai puțin afectați de pandemie / 161

Este mai periculos coronavirusul la copiii cu astm? / 166

O provocare pentru animalele de companie / 171

**Copiii români îți spun ce este
coronavirusul și cum să-i protejezi pe ceilalți / 174**

**Sfaturi de la psiholog despre cum înfrunți anxietatea
ca individ și ca familie / 179**

Topul informațiilor false despre coronavirus / 189

Notă bibliografică / 195

Lucruri esentiale pe care trebuie să le știe părinții despre coronavirus

Sunt lucruri aparent simple, dar care trebuie repetate constant pentru a ni le însuși cu adevărat și a le putea transmite corect copiilor!

Care sunt simptomele noului coronavirus?

Printre simptome se numără febra, tusea seacă (ne-productivă) și dispneea (jenă respiratorie acută). În cazurile mai grave, infecția poate duce la pneumonie sau dificultăți majore de respirație, însoțite de acumularea de lichid în plămâni, precizează Unicef.org și surse medicale.

Cum pot evita riscul infectării?

Iată principalele patru măsuri de precauție recomandate pentru a evita contaminarea cu noul coronavirus:

1. Spălați-vă mâinile frecvent cu apă și săpun sau curățați-le cu un dezinfectant de mâini pe bază de alcool;
2. Acoperiți-vă gura și nasul când tușiți sau strănutați;
3. Evitați contactul direct cu orice persoană care are simptome de răceală sau gripă;
4. Adresați-vă medicului dacă aveți febră, tușiți sau respirați greu.

Ar trebui să purtăm o mască medicală?

În cazul în care apar simptome respiratorii (tuse sau strănut), se recomandă purtarea unei măști medicale pentru a-i proteja pe ceilalți. Dacă nu aveți niciun simptom, nu este necesară purtarea unei măști. În cazul în care se poartă o astfel de mască, aceasta trebuie folosită și aruncată corespunzător după folosire (eventual distrusă prin ardere), astfel încât să se asigure eficacitatea și să se evite creșterea riscului de transmitere a virusului. Masca purtată vreme îndelungată acumulează viruși și reprezintă o sursă majoră de infecție. Dacă dați jos temporar masca, nu o lăsați pe diferite suprafețe care pot fi infectate.

Oricum, simpla utilizare a unei măști – indiferent de existența sau nu a unor filtre speciale – nu este suficientă pentru a opri infecțiile, această practică trebuind să fie însoțită de spălarea frecventă a mâinilor, acoperirea gurii în caz de strănut și tuse și evitarea

contactului direct cu orice persoană care prezintă simptome de răceală sau gripă (tuse, strănut, febră).

Noul coronavirus afectează copiii?

Acesta este, totuși, un virus de dată recentă și, în ciuda cercetărilor intense efectuate, nu există încă suficiente informații despre modul în care afectează copiii sau femeile însărcinate. Știm că virusul poate fi contractat de orice persoană, indiferent de vârstă, însă deocamdată nu s-a raportat niciun deces provocat de noul coronavirus în rândul copiilor mici. Virusul este fatal în cazuri rare, în general înregistrându-se decese în rândul persoanelor mai în vârstă, cu afecțiuni medicale prealabile. Dar nu este o regulă generală, existând și destule excepții.

Ce ar trebui să fac în cazul în care un membru al familiei prezintă simptome?

Ar trebui să solicitați din timp îngrijiri medicale în cazul apariției febrei, a tusei sau a dificultăților de respirație.

Informați-vă medicul dacă ați călătorit într-o zonă în care s-au raportat cazuri de noul coronavirus sau dacă ați intrat în contact cu orice persoană care a călătorit într-o astfel de zonă și prezintă simptome respiratorii.

Femeile însărcinate pot transmite noul coronavirus fătului?

În momentul de față nu există suficiente date pentru a stabili dacă virusul se transmite de la mamă la făt în timpul sarcinii sau care este impactul acestuia asupra bebelușului. Se analizează în prezent aceste aspecte. Femeile însărcinate ar trebui să continue să ia măsuri de precauție adecvate pentru a se proteja de virus și să solicite din timp îngrijiri medicale dacă prezintă simptome, precum febră, tuse sau dificultăți de respirație.

Alăptarea este sigură în cazul în care mama este infectată cu noul coronavirus?

Toate mamele din zonele afectate și din cele cu risc care prezintă simptome precum febră, tuse sau dificultăți de respirație ar trebui să solicite din timp îngrijiri medicale și să urmeze recomandările medicului.

Având în vedere beneficiile alăptării și rolul insignifiant pe care îl joacă laptele matern în transmiterea altor virusuri respiratorii, mama poate continua să alăpteze.

Cu toate acestea, ar trebui luate unele măsuri de precauție, deoarece există riscul transmiterii virusului de la mamă la copil prin secreții respiratorii și contact direct, dar și indirect, prin contactul cu suprafețele contaminate. Purtați o mască atunci când vă alăptați

copilul, curățați-vă mâinile înainte și după alăptare și curățați/dezinfectați suprafețele contaminate.

Dacă o mamă este prea bolnavă, ar trebui încurajată să pompeze laptele matern și să îl dea copilului cu ajutorul unei căni și/sau linguri curate – urmând totodată aceleași măsuri de prevenire a infecției.

Există multe informații pe Internet.

Ce ar trebui să fac?

Pe Internet se găsesc multe zvonuri și dezinformări cu privire la coronavirus, inclusiv despre modul în care se răspândește COVID-19, cum să fi în siguranță și ce să faci dacă ești îngrijorat că ai fi putut contracta virusul.

Așadar, este important să vă selectați cu grijă sursele de informații și recomandări. Acest volum conține informații și recomandări cu privire la modul de reducere a riscului de infecție și răspunde la întrebări despre relația dintre copii și coronavirus. De asemenea, cuprinde o serie de măsuri de precauție care trebuie luate atunci în viața de zi cu zi. Pe site-ul UNICEF puteți găsi mai multe informații și îndrumări legate de COVID-19, iar Organizația Mondială a Sănătății are o secțiune utilă care abordează unele dintre cele mai frecvente întrebări.

De asemenea, este recomandabil să fiți la curent cu privire la recomandările și informațiile cele mai recente

privind călătoriile, cursurile școlare și alte îndrumări oferite de autoritățile naționale sau locale.

Ce ar trebui să fac în cazul în care copilul meu are simptome de COVID-19?

Contactați medicul, dar amintiți-vă că încă este sezonul gripei în emisfera nordică, iar simptomele COVID-19, cum ar fi tusea sau febra, pot fi similare cu ale gripei sau răcelilor obișnuite, care sunt mult mai frecvente.

Continuați să urmați bunele practici de igienă a mâinilor și a căilor respiratorii, precum spălarea periodică a mâinilor, și vaccinați-vă copilul conform schemei naționale de vaccinare, astfel încât copilul să fie protejat împotriva altor virusuri și bacterii care provoacă boli.

La fel ca în cazul altor infecții respiratorii precum gripa, contactați medicul din timp dacă dumneavoastră sau copilul dumneavoastră aveți simptome. De asemenea, încercați să evitați să mergeți în locuri publice aglomerate, evitați mijloacele de transport în comun, lucrați de acasă când acest lucru este posibil, pentru a preveni răspândirea către alții.