

# YENİ KORONAVİRÜS HAKKINDA ÇOCUKLARI NASIL BİLGİLENDİREBİLİRİZ?

## Koronavirüs Nedir?

İnsan Koronavirüsleri genellikle soğuk algınlığı gibi hastalıklara neden olan bir virüs ailesidir. Hemen hemen herkes bu virüslerden birini yaşamlarının bir noktasında alır. Çoğu zaman hastalık sadece kısa bir süre devam eder.

Aralık 2019'da Çin'de ortaya çıktı ve dünyaya yayılıyor. Virüs hafif ve orta şiddette hastalıklara ve ölüme neden oldu. Sağlık görevlilerinin endişelenmesinin nedeni, virüsün yeni olması ve insanları nasıl etkilemeye devam edeceğini tahmin edememeleridir. Araştırmacılar ve doktorlar, tam olarak nasıl yayıldığı ve riskleri hakkında her gün daha fazla şey öğreniyorlar.

### COVID-19'un Belirtileri

- Ateş
- Öksürük
- Nefes Darlığı

### Kimler Risk Altında

- Çocuklar
- Yaşlılar
- Kronik hastalığı olanlar
- Kalp hastalığı olanlar
- Diyabet hastaları
- Akciğer hastalıkları olanlar

## Virüsten Nasıl Korunabiliriz?

- Ellerinizi en az 20 saniye boyunca sabun ve suyla yıkayın .
- Sabun ve su yoksa kolonya kullanın. % 60 veya daha yüksek alkol bazlı olanı tercih edin.
- Çocuklarınızı hasta olanlardan uzak tutun ya da hastalanırlarsa evde tutun.
- Çocuklara öksürme ve hapşırma kağıt mendil kullanmayı öğretin. (her kullanımdan sonra mendili atmalarını öğretin!)
- Çocukların ellerine değil, kollarına veya dirseğine öksürüp hapşırma öğretin .
- Evinizi düzenli olarak , hijyenik temizlik malzemeleri kullanarak temizleyin ve dezenfekte edin.
- Yüzünüze dokunmaktan kaçınınız; çocuklarınıza da aynı şeyi yapmasını öğretin.
- Tehlikeli ve riskli bölgelere seyahat etmekten kaçınınız.

Yüz maskeleri : Maske sağlıklı kişiler için değil, Covid 19 semptomları gösterenler, sağlık çalışanları ve refakatçiler tarafından kullanılmalıdır.

**Çocuğunuzun belirtilerinden endişe duyuyorsanız, derhal çocuk doktorunuza başvurun.**

## Koronavirüsü Çocuklarla Nasıl Konuşmalıyız?

COVID-19'un hızla yayılması herkes için özellikle de çocuklar için korkutucu olabilir. **Bu konudaki bilgileri süzgeçten geçirmeli ve çocukların anlayabileceği şekle sokmalıyız.**

- Çocuklara bilim insanlarının ve doktorların virüsle mücadele ettikleri ve her gün virüse karşı yeni bir şey buldukları söylenmelidir.
- Virüsten korunmak için yapılacak basit hijyen ve sağlık kurallarına dikkat etmelerini öğretin. Dengeli beslenmek, yeterli uyumak, hareket etmek, ellerini yıkamak gibi....
- Çocukları kaygılandırarak konuşma ve davranış tarzından uzak durun. Çocuklarda huy-suzluk, uyku güçlüğü, dikkat gibi güçlükler olabilir. Bu durumda destek olun, gerektiğinde bir uzmandan yardım alın.
- Çocukları TV, sosyal medya gibi yerlerde korkutucu görüntülerden uzak tutun
- Büyük çocuklarla, ergenlerle haberlerde, sosyal medyada neler duydukları hakkında konuşun. Yanlış, manipülatif bilgileri düzeltin.

## YENİ KORONAVİRÜS HAKKINDA ÇOCUKLARI NASIL BİLGİLENDİRİRİZ?

Herhangi bir şeyi netleştirmeniz gerektiğinde çocuğunuzun şu ana kadar bildiklerini sorun ve çocuğunuzun hangi soruları olduğunu öğrenin.

Aşağıda çocuğunuzun sorabileceği dört genel soru ve yanıt önerilmektedir.

### 1..Koronavirüs nedir?

**Koronavirüs, insanları hasta hissettirebilen bir tür mikroptur. Grip olmak gibi bir şey olabilir. Bazı insanlar kendilerini biraz hasta hissederler. Bazı insanlarda ateş ve öksürük olur. Bazen öksürük kolayca nefes almayı zorlaştırabilir.**

### 2.Koronavirüse nasıl yakalanır?

Virüs grip, soğuk algınlığı veya öksürük gibi yayılır. Koronavirüsü olan bir kişi hapşırır veya öksürürse, vücudun içindeki mikroplar vücudun dışına çıkar. Çünkü hapşırma ve öksürükler havaya mikrop taşıyan küçük damlalar gönderebilir.

Yine de, bu mikropların başka bir bedenine girme ve başka birini hasta etmek için yapması gereken çok fazla yolculuk var. Sağlıklı bir insanın hapşırma ve öksürüklerden çıkan mikroplara dokunması ve ardından ağızlarına, gözlerine veya burunlarının içine dokunması mikropların vücuda girmesine neden olur.

### 3.Koronavirüs Öldürür mü?

Virüse yakalayan çoğu insan, tıpkı grip gibi olduğu gibi ölmedi. Doktorlar hasta hisseden herkese destek olmak için çok çalışıyorlar. Herkesin ihtiyaç duyduğu yardımı aldığından emin olmak ve virüsün yayılmasını önlemek istiyorlar.

### 4..Kendimizi Nasıl Koruruz?

Ellerini su ve sabunla yıka, yıkarken yavaşça 20'ye kadar saymayı unutma. Ellerini ağızdan, gözlerinden ve burnundan uzak tutmaya çalış.

### ÇOCUKLARLA KONUŞURKEN:

- Sakinlik ve soğukkanlılık konusunda çocuğa model olunuz.
- Endişeye neden olmadan bilgilendirin, kaygıyı normal sınırlarda tutunuz.
- Güvenilir olmayan bilgi ve haberlerden çocuğunuzu uzak tutunuz.
- Endişeli çocukla empati kurarak bilgilendirin, şimdije odaklanın, abartmadan alınması gereken tedbirleri konuşunuz
- Koronavirüs ile ilgili kontrolümüz içinde ve kontrolümüz dışında olan şeyler olduğunu açıklayınız.
- Sağlık Bakanlığının günlük paylaştığı verileri (hasta sayısı, vefat eden sayısı vb.) öğrencilerin yaş ve seviyelerine göre açıklayınız.
- Güven vermek önemlidir. 'Sağlık Bakanlığımız ve Milli Eğitim Bakanlığımız, koronavirüs (COVID-19) salgınına dikkatle takip ediyor. Milli Eğitim Bakanlığı, Sağlık Bakanlığının açıklamalarını yakından izliyor ve halk sağlığı profesyonellerinden; öğrenciler, çalışanlar ve toplum sağlığını ve güvenliğini korumak için yapılması gerekenler konusunda rehberlik alıyor. Şu anda, okullarda çocukların bu konuda etkin bilgilendirilmesi, kişisel hijyenleri ve okul hijyeni için tüm tedbirler alınıyor"

# KORONAVİRÜS

## Veli Bilgilendirme Broşürü

