



NATIONAL ASSOCIATION OF  
School Psychologists



National  
Association of  
School Nurses

**Ngày 29 tháng 02 năm 2020**

## **Giải nghĩa cho các con em biết về bệnh dịch Whuhan Covid-19 (Coronavirus ) Một tài nguyên phụ huynh**

Siêu vi trùng được gọi là Coronavirus Whuhan ( Covid-19 ) đang bùng phát bệnh Hô Hấp(phổi) mọi nơi trên thế giới. Bệnh dịch này phát hiện đầu tiên tại Whuhan Trung-Quốc Đại Lục và hiện thời đang lan tràn nhiều quốc gia trên thế-giới. nhưng hiện thời bệnh dịch này đang xảy ra tại Hoa-Kỳ là rất thấp. nhưng điều quan trọng là tập trung mọi nỗ lực kế hoạch chặn đứng bệnh dịch rất có thể bùng phát nếu sự cố tang lên trong tương lai.

Sự quan tâm về bệnh dịch này có thể làm cho các con em và Gia-Đình lo lắng. Hiện thời chúng tôi không được biết bệnh dịch này lây lan nơi nào và ở mức độ nào tại Hoa-Kỳ, nhưng một điều chúng tôi được biết rằng nó có thể truyền ịnh từ người này sang người khác rất dễ dàng và chúng tôi cố gắng hết sức để ngăn ngừa bệnh dịch lây lan này. Mặc dầu quan tâm ở mức độ cao, nhưng chúng ta không được hoảng loạn là điều tốt nhất để giảm lây lan bệnh dịch. Hãy giúp con em đối phó với bệnh dịch và sự lo lắng cung cấp những thông tin hiệu quả hơn mà không gây ra sự báo động không đáng có.

Điều quan trọng là các con em có thể tìm hiểu từ các người lớn để được hướng dẫn với bệnh dịch căng thẳng. Nếu như cha mẹ không bình tĩnh có thể làm cho các con em có thể tang lên cao. Các cha mẹ nên bình tĩnh trấn an các con em là các cơ quan Y-Tê và nhà trường đang làm việc siêng năng để đảm bảo rằng mọi người trong cả nước đều được khỏe mạnh và bình an. Đương nhiên các em cũng cần các thông tin sát thực của mọi lứa tuổi về mức độ nghiêm trọng tiềm ẩn mắc bệnh của bệnh dịch, hướng dẫn chi tiết về cách tránh lây lan bệnh dịch, dạy các con em quan trọng về các biện pháp phòng ngừa tích cực, hãy giải nghĩa với các con em về nỗi sợ hãi và cho chúng cảm giác biết rằng kiểm soát được bệnh dịch lây truyền có thể ngừa được có thể giúp giảm sự lo lắng và giữ yên tâm, bình tĩnh.

### **Hướng dẫn cụ thể.**

#### **Hướng dẫn, Bình tĩnh.**

- Các con em sẽ nghe lời và làm theo cách chỉ dẫn.
- Những gì bạn nói về bệnh dịch Covid-19, những nỗ lực phòng ngừa bây giờ và các vấn đề liên quan có thể làm tang hoặc giảm sự lo lắng của các con em.
- Nếu đúng hãy cho các con em biết rằng , chúng và gia-đình vẫn bình an.
- Nhắc nhở các con em rằng bạn và các người lớn ở trường học ở đó để đảm bảo an toàn sức khoẻ tốt
- Hãy để con em nói lên cảm giác và hãy giúp chúng an tâm hiểu biết thêm để thích nghi.

#### **Bạn hãy sẵn sàng.**

- Trẻ con rất có thể cần thêm sự chú tâm của bạn và có thể muốn bày tỏ quan tâm, nỗi sợ hãi và có những câu hỏi của chúng.
- Điều quan trọng là cho các con em biết có mọi người sẽ lắng nghe lời của các con em. Dành thời gian cho các con em
- để các con em không lo sợ và dành nhiều quan tâm , chú-ý và tình cảm cho các con em.

### **Tránh không đổ lỗi quá độ.**

- Khi căng thẳng lên cao, đôi khi chúng ta đổ lỗi cho ai đó.
- Điều quan trọng là đừng nêu danh cho những ai hay tổ chức nào đó phải chịu trách nhiệm.
- Bất nạt hay bình luận không đúng đắn tiêu cực nên dừng lại và báo cáo cho nhà trường.
- Hãy nhận biết bất kỳ ý kiến mà những người khác đang bàn về gia-đình bạn. bạn có thể giải thích cho họ ý kiến có nghĩa là gì nếu có cá biệt với giá trị của gia-đình bạn ở nhà.

### **Lắng nghe truyền hình và các truyền thông, mạng xã hội.**

- hãy hạn chế xem truyền hình hoặc truy cập thông tin trên các mạng internet và các mạng thông tin xã hội. Cố gắng tránh nghe và xem các thông tin không đúng sự thật gây hoang mang cho các con em khi có mặt của chúng
- Giải nghĩa cho các con em biết có rất nhiều chuyện hoang đường về bệnh dịch COVID-19 có thể dựa vào các tin đồn và tin tức không chính xác.
- hãy nói chuyện với các con của bạn về thông tin thật tế của căn bệnh dịch này, làm điều này bạn có thể làm giảm bớt căng thẳng và lo lắng của các con của bạn.
- Hãy liên tục theo dõi các thông tin cập nhật về trạng thái của COVID-19 có thể làm tăng sự lo lắng – Hãy tránh điều này.
- Xin hãy lưu ý những thông tin không phù hợp về mặt phát sinh ( những thông tin dành cho người lớn ) có thể nhầm lẫn và gây lo lắng, đặc biệt là các trẻ con.
- Khuyến khích, cho các con em chơi các môn chơi thú vị và Games mà các con thích thú.

### **Duy trì một thói quen bình thường đến mức có thể.**

- Giữ lịch trình thường xuyên hàng ngày. vì việc này có thể trấn an và tăng cường thể chất.
- Khuyến khích các con bạn theo kịp việc học ở trường và các chương trình hoặc đồng khác, nhưng đừng ép các con bạn quá mức.

### **Trung Thực và chính xác.**

- Nếu không có thông tin thực tế, các con em thường tưởng tượng ra những điều xấu tồi tệ hơn rất nhiều so với sự thật.
- Xin đừng phớt lờ đến sự quan tâm của các con, mà hãy giải thích trong thời điếm hiện nay, rất có ít người ở đất nước này bị nhiễm bệnh dịch COVID-19.
- Hãy cho các con em biết rằng căn bệnh dịch này có thể lây lan khi tiếp xúc gần gũi giữa người này qua người khác. Người mắc bệnh khi ho hoặc nháy mũi (hắt hơi).
- Được biết rằng bệnh dịch có thể lây lan khi chạm tay vào một vật gì đó đang bị nhiễm bệnh, đây là lý do bảo vệ cho bản thân mình rất là quan trọng.
- Cần biết thêm thông tin thật tế hiện tại xin hãy liên lạc với Y-Tá của trường mình đang học hoặc hỏi Bác-Sĩ của bạn hay cập nhật trang WEB <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html> .

### **Các triệu chứng gây ra của bệnh dịch COVID-19.**

- CDC tin rằng triệu chứng này sẽ xuất hiện vài ngày sau khi tiếp xúc với người bị nhiễm bệnh hoặc sau 14 ngày.
  - Nóng lạnh, sốt cao.
  - Ho.
  - Khó thở.
- đối với một số người các triệu chứng giống như cảm lạnh và có người rất nghiêm trọng có thể đe dọa đến tính mạng cả hai trường hợp này tốt nhất là hãy liên lạc với cơ quan cung cấp sức khỏe của con bạn ( hay của bạn ) và hãy làm theo hướng dẫn về việc cách ly ở nhà và tránh xa các nơi công cộng để ngăn ngừa sự lây lan của bệnh dịch .

### **Xem xét và Mô hình căn bản vệ sinh cơ bản thực hành lối sống lành mạnh để bảo vệ bản thân.**

- Khuyến khích con bạn thực hành vệ sinh tốt mỗi ngày Các bước đơn giản để ngăn ngừa bệnh lây lan:
  - khuyến khích các con hãy rửa tay nhiều lần trong ngày mỗi lần như vậy là 20 giây ( hát Twinkle, Twinkle Little Star thật chậm khoảng 20 giây )
  - Che miệng bằng khăn giấy khi bị hắt hơi hay ho và vứt bỏ khăn giấy ngay tức thì, khi hắt hơi hay ho vào khuỷu tay. Không nên chia sẻ thức ăn và đồ uống cùng chung nhau.

- o thực tập đưa tay nắm nắm đấm hay khuỷu tay thay vì bắt tay nhau.làm như vậy ít vi trùng lây lan theo cách này.
- cung cấp cho trẻ em và hướng dẫn về những việc chúng có thể ngăn ngừa nhiễm bệnh dịch giúp chúng có thêm ý thức kiểm soát bệnh lây lan ra nhiều hơn và giảm bớt sự lo lắng.
- khuyến khích con bạn nên ăn uống bình thường cân bằng, ngủ đủ giấc và tập thể dục thường xuyên,làm việc này giúp các con em phát triển hệ thống miễn dịch mạnh khoẻ để chống lại bệnh dịch.

#### **Tham khảo về các điều luật và thực hành mới tại trường học.**

- Có rất nhiều trường đã thực hành thói quen phòng bệnh,bao gồm rửa tay thường xuyên và dung chất rửa tay có cồn.
- Y-Tá và Hiệu Trưởng của trường học Sẽ gửi những bất kỳ điều luật qui tắc mới về nhà.
- hãy tham khảo cùng với con của bạn.
- Liên lạc với Y-Tá của trường học nếu muốn hỏi bất kỳ câu hỏi nào.

#### **hãy giao tiếp chặt chẽ với trường học.**

- hãy thông báo với trường học của con bạn biết nếu con bạn bị bệnh và hãy giữ chúng ở nhà.Trường học có thể hỏi con bạn có bị sốt hay không.Thông tin này giúp cho nhà trường biết nếu con bạn bị bệnh và giữ chúng ở nhà.Nếu trường học con bạn được chuẩn đoán mắc phải bệnh COVID-19,hãy cho nhà trường biết.nhà trường có thể hướng dẫn từ cơ quan y-tế địa phương.
- hãy tiếp xúc với Y-Tá trường học và nhà tâm lý học tại trường học hoặc nhân viên xã hội tại trường học nếu con bạn gặp phải khó khăn do lo lắng hoặc căng thẳng liên quan đến căn bệnh COVID-19. Họ có thể hướng dẫn và hỗ trợ cho con bạn ở trường.
- hãy tuyệt đối làm theo hướng dẫn từ trường học của con bạn.

## **Dành mọi thời gian để trò chuyện**

Chính bạn là người hiểu rõ về con bạn nhất,để họ đặt câu hỏi và hướng dẫn của bạn về việc bạn cung cấp bao nhiêu thông tin,thuy nhiên, đừng tránh cung cấp cho họ những thông tin quan trọng mà các chuyên gia y-tế xác định là quan trọng để đảm bảo sức khoẻ của con bạn.Kiên nhẫn các trẻ em và các thanh thiếu niên không phải lúc nào cũng nói về sự quan tâm của nó một cách dễ dàng.Hãy theo dõi các manh mối mà chúng nó muốn nói chuyện chẳng hạn như đi chung quanh khi bạn đang nấu ăn hoặc đang làm vườn đó là cách điển hình của trẻ con để hỏi một vài câu hỏi,trở lại chơi,sau đó quay lại hỏi thêm vài câu hỏi khác.

khi chia sẻ thông tin, điều quan trọng là bảo đảm cung cấp thông tin đúng sự thật mà không thúc đẩy mức độ căng thẳng cao,nhắc nhở các trẻ em là mọi người lớn đang làm việc để giải quyết những mối quan tâm này và đưa ra cho trẻ em những hành động mà chúng có thể thực hiện để tự bảo vệ chính mình.

Thông tin thay đổi nhanh chóng về dịch mới này để có thông tin mới chính xác nhất bằng cách truy cập trang Website <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>.

#### **Giữ đúng lời giải thích cho đúng với từng lứa tuổi.**

- Những trẻ em tiểu học cần những thông tin ngắn gọn,dễ hiểu để thăng bằng các vấn đề COVID-19 với sự trấn an hợp lý rằng trường học và nhà của chúng và các người lớn ở đó sẽ giúp khoẻ mạnh và sẽ chăm sóc chúng nếu như chúng đó bệnh. Đưa ví dụ đơn giản về các tiến trình mọi người đang làm mỗi người đang thực hiện để ngăn chặn vi-trùng bùng phát và giữ gìn sức khoẻ,chẳng hạn như rửa tay.Dùng những lời lẽ như “ người lớn đang làm việc tích cực để giữ an-toàn cho bạn”
- Các trẻ em tiểu học và cấp hai Trung học sẽ có nhiều thảo luận và sẽ đặc nhiều câu hỏi hơn về vấn đề thật sự chúng nó có an-toàn không và điều gì sẽ xảy ra nếu như COVID-19 sẽ đến trường hoặc cộng đồng của chúng ta. Họ cần sự hỗ trợ

thực tế tránh ra những tin đồn và ý tưởng tượng, hãy thảo luận những nỗ lực của trường học và các lãnh đạo trong cộng đồng đang ngăn chặn vi-trùng lây lan.

- những trẻ em lớp cấp hai và trung học phổ thông có thể thảo luận về vấn đề này sâu xa hơn ( như người lớn ) có thể được tuyên truyền trực tiếp đến các nguồn tin thích hợp của COVID-19.Đưa ra thông tin trung thực ,chính xác, thật sự về tình hình hiện nay của COVID-19 có được những kiến thức như vậy giúp họ có cảm giác kiểm soát.

#### **Những điểm cần chú-ý nhấn mạnh khi trò chuyện với trẻ em.**

- Người lớn ở nhà và ở trường đang chăm sóc sức khỏe và sự an toàn cho các bạn.Nếu như các bạn cảm thấy lo lắng thì hãy nói với người lớn mà bạn rất tin tưởng
- Không phải cũng sẽ bị mắc bệnh dịch Coronavirus ( CONVID-19 ).Các giới chức ở trường học và Y-Tế đang đặc biệt quan tâm cẩn thận để bảo đảm càng ít người mắc bệnh là càng tốt.
- Một vấn đề quan trọng là các học sinh phải đối xử tốt và tôn trọng nhau. đừng có nhảy lên mà đi vào một kết luận vội vàng những ai là người bị mắc bệnh và ai là người không mắc bệnh COVID-19.
- Đây là những cách mà bạn có thể tránh xa căn bệnh và gìn giữ sức khỏe tốt
  - Tránh trực tiếp gần người mắc bệnh.
  - Ở trong nhà khi bạn bị mắc bệnh dịch.
  - che miệng khi ho hoặc khi hắt hơi vào khuỷu tay hay giấy và vứt giấy vào sọt rác sau khi dùng liền.
  - Dùng sờ vào mắt,mũi và miệng.
  - Rửa tay thường xuyên với xà phòng và nước ( khoảng 20 giây ).
  - Nếu bạn không có xà phòng thì hãy sử dụng nước sát trùng ( Hand sanitizer 60-95% cồn ).
  - Lau chùi sạch sẽ và khử trùng các đồ vật và các bề mặt bị sờ hằng ngày trong gia-đình bằng bình xịt hay lau chùi vệ sinh nước khử trùng.

### **Thêm chi tiết bổ sung.**

Talking With Children: Tips for Caregivers, Parents, and Teachers During Infectious Disease Outbreaks, <https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/SMA14-4886>

Coping With Stress During Infectious Disease Outbreaks, <https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885>

Centers for Disease Control and Prevention, Coronavirus Disease 2019 (COVID-19), <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/transmission.html>

Handwashing and Hand Sanitizer Use at Home, at Play, and Out and About, <https://www.cdc.gov/handwashing/pdf/hand-sanitizer-factsheet.pdf>

Để biết thêm thông tin chi tiết liên quan đến trường học và sức khỏe và tinh thần hãy truy cập trang web [www.nasponline.org](http://www.nasponline.org) và [www.nasn.org](http://www.nasn.org)