

29 شباط، 2020

## التحدث إلى الأطفال عن (فيروس الكورونا) المختصر بـ COVID-19

### مصدر معلومات لأولياء الأمور

تسبب سلالة جديدة من فيروس الكورونا، المختصر بـ COVID-19، بنفسي مرض تنفسي (رئوي). تم اكتشاف هذا المرض أولاً في الصين والآن هو منتشر عالمياً. فيما لا تزال مخاطره الصحية في الولايات المتحدة منخفضة، إلا أنه من الضروري التخطيط لمكافحة أي نفشي محتمل إذا ما ارتفعت نسبة الخطر في المستقبل.

يتسبب الاهتمام بهذا الوباء بحالة من القلق لدى الأطفال وعائلاتهم. لا نعرف أين ولأي مدى قد ينتشر هذا الوباء في الولايات المتحدة لكننا نعرف أنه معدٍ، وأن خطورته قد تتفاوت بين شخص وآخر، وأن هناك خطوات يمكننا اتباعها لنحد من انتشار العدوى بهذا المرض. التعبير عن بعض المخاوف مع إبقائها بعيدة عن مستوى الهلع يعتبر أمراً جيداً، لأنه يؤدي إلى اتخاذ إجراءات مناسبة تهدف إلى تقليل مخاطر هذا الوباء. إن تدريب الأطفال على معرفة التعامل مع مخاوفهم يتطلب تقديم حقائق ومعلومات وقائية صحيحة من دون إحداث أي ذعر غير ضروري لهم.

من المهم أن نتذكر بأن الأطفال ينتظرون الكبار ليعلموهم كيفية التعامل مع الأحداث المقلقة. إذا أبدى الكبار خوفهم المفرط، تعظم مخاوف الصغار. لذلك على الأهل أن يؤكدوا على أولادهم بأن المسؤولين التربويين يعملون بجهد من أجل تأمين سلامة الناس في كل أرجاء الوطن. على الرغم من ذلك، يحتاج الأطفال إلى حقائق ومعلومات تناسب أعمارهم حول معرفة خطورة هذا المرض وكيفية الوقاية منه والحد من نفشيه. إن تعليم الأطفال إجراءات وقائية إيجابية، التحدث معهم عن مخاوفهم، وإعطائهم بعض الإحساس بمسؤولية ضبط مخاطر العدوى يساعدهم في تخفيض مستوى خوفهم وقلقهم.

### إرشادات خاصة

#### إبقوا هادنين ومطمئنين.

- يستجيب الأطفال ويتبعون ردود أفعالكم اللفظية وغير اللفظية.
- ما تقولونه وتفعلونه حول COVID-19، المجهود الحالي للوقاية من هذا المرض، والأحداث المتعلقة به قد تفاقم أو تخفف من نسبة قلق الأطفال.
- لو أمكن، أكدوا على أطفالكم بأنهم وعائلتهم بخير.
- ذكروهم بأنكم والراشدون في مدرستهم يعملون بجهد كي تؤمنوا سلامتهم وسلامة صحتهم.
- دعوا أطفالكم يشاركونكم مشاعرهم وساعدوهم في قولبة مخاوفهم بأطر مناسبة.

### كونوا في القرب.

- قد يحتاج الأطفال إلى إهتمام إضافي منكم وقد يحتاجوا أيضاً مشاطرتكم مخاوفهم، أسئلتهم، وما يشغل بالهم.
- من المهم أن يشعروا بأن هناك دوماً من يستمع إليهم؛ وقروا لهم الوقت في كل حين.
- أسمعوهم بأنكم تحبُّوهم وزودوهم بالعاطفة والحنان.

### تجنبوا اللوم المفرط.

- عندما ترتفع حدة التوتر نحاول أحياناً أن نضع اللوم على جهة أخرى.

- من المهم تجنب وضع اللوم على جماعة من القوم واعتبارهم هم المسؤولون عن هذا الفيروس.
- يجب أن يتوقف التنمر والتعليقات السلبية وأن يتم إبلاغ المدرسة عنها في حال وقوعها.
- كونوا على دراية بأي تعليقات يصدرها أشخاص بالغون حول عائلتكم. قد تحتاجون لشرح هذه التعليقات وتفصيل معناها في حال اختلفت عن القيم المتبعة داخل منزلكم.

#### راقبوا ما يعرض على التلفاز وعلى وسائل التواصل الاجتماعي.

- جّدوا من أوقات مشاهدة التلفاز أو من إمكانية الوصول إلى معلومات عبر الإنترنت من خلال مواقع التواصل الاجتماعي.
- حاولوا اجتناب مشاهدة أو الإستماع إلى أي معلومات محزنة في وجود الأطفال بالقرب منكم.
- حدّثوا أطفالكم عن كمية القصص الموجودة على النت حول الـ COVID-19 والتي يمكن ألا يكون لها أساس غير الإشاعات والمعلومات المغلوطة.
- كلموا أطفالكم عن معلومات حقيقية حول هذا الوباء- ما يساعد على خفض نسبة القلق.
- متابعة أجزء المستجدات حول هذا الوباء باستمرار يساهم في رفع مستوى الهلع - تجنبوا ذلك.
- ليكن لديكم العلم بأن المعلومات التي لا تلائم نسبة النمو (أي المعلومات المخصصة للكبار) قد تروّع وتربك، الأطفال بالتحديد.
- أشغلو أطفالكم بالألعاب ونشاطات أخرى عوضا عن ذلك.

#### حافظوا على روتينكم الطبيعي إلى أقصى حد ممكن.

- إنتموا بجدول منتظم, لأنه يبعث الإطمئنان ويعزز الصحة البدنية.
- شجعوا أطفالكم على متابعة واجباتهم المدرسية ونشاطاتهم الإضافية الأخرى، ولكن لا تدفعوهم إليها إذا شعروا بأنهم مرتبون.

#### كونوا صادقين ودقيقين.

- في غياب المعلومات الواقعية، غالبا ما يتخيل الأطفال مواقف أسوأ بكثير من الواقع.
- لا تتجاهلوا مخاوفهم، لكن إشرحوا لهم بأنه في الوقت الحالي يوجد فقط عدد قليل في هذا البلد من المصابين بـ COVID-19.
- يمكن إخبار الأطفال بأنه يُعتقد أن العدوى بهذا المرض تنتقل من شخص لآخر عبر الإحتكاك المباشر - عندما يسعل أو يعطس حامل الفيروس.
- ويُعتقد أيضا بأن العدوى تنتشر عند ملامسة سطح أو غرض موبوء. لهذا علينا حماية أنفسنا.
- للحصول على المزيد من المعلومات الصحيحة، اتصلوا بمرضة المدرسة، إسألوا طبييكم، أو تفحصوا هذا الموقع:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html> website.

#### إعرفوا عوارض الـ COVID-19.

- تعتقد منظمة الصحة العالمية أن هذه العوارض تظهر على من تعرّض إلى إحتكاك مباشر بشخص مصاب بعد مرور عدة أيام أو لفترة 14 يوما من يوم إحتضان الفيروس.
  - ارتفاع في الحرارة
  - سعال
  - ضيق تنفس
- تبدو العوارض عند بعض الناس وكأنها نزلة برد؛ لكنها قد تظهر حادة عند البعض الآخر وتهدد حياتهم. في كلتا الحالتين من المهم مراجعة طبيب الأطفال (أو طبييكم الخاص) واتباع التعليمات حول التزام المنزل والإبتعاد عن الأماكن العامة من أجل الحد من انتشار الوباء.

راجعوا وقدموا نموذجا عن كيفية مراعاة تطبيق أساسيات النظافة الشخصية من أجل الوقاية.

- شجعوا أطفالكم ليطبقوا أصول النظافة اليومية – وهي خطوات بسيطة تساهم في الحد من انتشار الفيروس.
  - غسل اليدين عدة مرات في اليوم لمدة عشرين ثانية (تمضي العشرون ثانية مع غناء المعى المعى يا نجمة بنجمة بطيئة).
  - تغطية الفم بمنديل ورقي عند السعال أو العطاس ورمي المنديل فوراً بعد إستعماله، أو العطس والسعال في ثنية الكوع إن لم يتوفر المنديل لحظتها. عدم مشاركة الطعام والشراب.
  - ضرب ظاهر اليدين أو الأكواع ببعضها البعض عند التحية وتجنب المصافحة باليدين. عدد أقل من الجراثيم ينتشر بهذه الطريقة.
- إعطاء الأطفال إرشادات حول ما يمكنهم فعله للوقاية من الوباء يعزز عندهم الشعور بالسيطرة على انتشار الوباء ويساعد في تخفيض نسبة الخوف عندهم.
- شجع طفلك على تناول وجبات صحية، أخذ قسط واف من النوم، وممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم، فهذه الأمور تعزز تنمية جهازهم المناعي فيساعدهم على التصدي للأمراض.

#### ناقشوا القواعد أو الممارسات الجديدة التي تطبق في المدرسة.

- سبق لعدد من المدارس تطبيق احترازاات وقائية من الأمراض، من ضمنها تكرار غسل اليدين أو دهن اليدين بمنظفات تحتوي معقم كحولي.
- سنرسل لكم ممرضة المدرسة أو مديرها معلومات حول أي قواعد جديدة تتخذها المدرسة.
- تأكدوا من مناقشة هذه الأمور مع أبنائكم.
- إتصلوا بممرضة المدرسة إذا كان لديكم أي سؤال.

#### تواصلوا مع مدرسة أبنائكم.

- أعلموا المدرسة بأن طفلكم مريض واركوه في المنزل. من المحتمل أن تستخبر المدرسة عن حال ولدكم إن كان يعاني من ارتفاع الحرارة أم لا. هذه المعلومة تساعد المدرسة على معرفة سبب مكوث طفلكم في المنزل. لو تم تشخيص حالة طفلكم بالـ COVID-19 أخبروا المدرسة بذلك كي تتواصل مع السلطات الصحية المحلية ولتؤمن لكم الإرشادات اللازمة.
- تكلموا مع ممرضة المدرسة، المعالج النفسي في المدرسة، مرشد المدرسة، أو العامل الاجتماعي إذا كان طفلكم يعاني صعوبات نتيجة القلق أو الهلع من أمور تتعلق بالـ COVID-19. بإمكان المدرسة أن تؤمن التوجيه والدعم.
- تأكدوا من اتباع كل التعليمات الموجهة إليكم من المدرسة.

#### وفروا الوقت للتحادث

أنتم أفضل من يعرف أطفالكم. لكن أسئلتهم دليلكم لمعرفة ما يجب تقديمه من معلومات. ولكن، لا تستثنوا إعطاءهم المعلومات التي يصنفها خبراء الصحة بأنها دقيقة ومهمة لتأمين سلامة صحة أطفالكم. تمتعوا بالصبر؛ يتردد الأطفال والأحداث بالإفصاح عن مخاوفهم. لذلك ترقبوا إشارات منهم تشير باستعدادهم للحديث، مثل الدوران حولكم بينما تقومون بأعمالكم المنزلية أو تعملون في الحديقة. من عادة الأطفال أن يسألوا بعض الأسئلة، ثم يعودوا للعب، ومن ثم يعودوا إليكم بمزيد من الأسئلة.

من المهم عند تبادل المعلومات تقديم الحقائق دون الترويج لمعدل مرتفع من القلق، ذكروا الأطفال أن الراشدين يعملون على معالجة هذا الأمر، وقدموا لهم إجراءات يمارسوها لوقاية أنفسهم.

تتغير المعلومات حول هذا الوباء بشكل سريع – واكبوا التطورات للحصول على آخر المعلومات الصحيحة عبر تصفحكم <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>.

#### لتكن الشروحات تلائم الأعمار.

- يحتاج أطفال المرحلة الابتدائية إلى معلومات موجزة وبسيطة توازي بين حقائق عن الـ COVID-19 وبين تطمينات مناسبة تؤكد لهم أن كل من المدرسة والبيت هي أماكن سليمة وأن الكبار دوماً متواجدون ليوفروا لهم السلامة والرعاية الصحية لو أصابهم المرض. قدموا أمثلة بسيطة وخطوات عامة يتبعها الناس بشكل يومي لتقريبهم من الجراثيم، مثل غسل اليدين. إستعملوا خطاب مثل " الكبار يعملون بجهد لتأمين سلامتكم الصحية"
- بلجاً تلامذة الصفوف العليا في المدارس الابتدائية والمتوسطة إلى الأسئلة الشفوية المباشرة التي تدور حول سلامتكم وكيفية التعاطي مع الـ COVID-19 لو حل في مدرستهم وبيئتهم. قد يحتاجوا المساعدة في تعليمهم الفرق بين الحقيقة والإشاعات الوهمية. إشرحوا لهم عن الهيئات المدرسية والاجتماعية المحيطة التي تبذل كل جهد لمنع انتشار الوباء.

- تلامذة الصفوف العليا في المدارس المتوسطة والثانوية قادرون على مناقشة الأمور بشكل أعمق (مثل الراشدين) بطريقة تسمح بتحويلهم مباشرة إلى مصادر تنشر حقائق وآخر مستجدات الـ COVID-19. امتلاكهم لمثل هذه المعلومات يساعدهم على إحساسهم بضبط الوضع.

#### نقاط مقترحة للتشديد عليها أثناء التحدث مع الأطفال.

- يعمل الكبار في البيت والمدرسة جاهدين للحفاظ على سلامتكم وسلامة صحتكم. لو تملككم الهلع، رجاء تحدثوا مع أي بالغ تثقون به.
- ليس صحيحا أن كل فرد سوف يصاب بوباء الـ (COVID-19). يحرص مسؤولو المدارس والهيئات الصحية العامة بشكل خاص على التأكد من أن هذا الوباء لن يصيب إلا أقل عدد ممكن من الناس.
- من الضروري أن يعامل كافة التلاميذ بعضهم البعض بكل احترام مع عدم انصرافهم إلى تحليلات حول من يمكن له ومن لا يمكن له أن يصاب بوباء الـ (COVID-19).
- هناك أمور يمكنك فعلها لتجنب مساعدة انتشار هذا الوباء:
  - تجنب الإحتكاك المباشر مع مصابين بهذا المرض.
  - إلزم منزلك حين تمرض.
  - غطي سعلتك أو عطستك بثنية كوعك أو بمنديل ورقي ثم ارمه مباشرة في سلة المهملات.
  - تجنب لمس عينيك، أنفك، وفمك.
  - اغسل يديك جيدا بالماء والصابون (لمدة عشرون ثانية).
  - لو لم يتوفر لديك الصابون عقم يديك بمعقم كحولي (يحتوي في أساسه على 60-95% من الكحول).
  - نظف وعقم أشياء وأغراض تستعملها وأسطح تلمسها دائما باستعمال أي منظف منزلي عادي أو أي مناديل ورقية مخصصة للتنظيف.

#### مصادر إضافية

التحدث مع الأطفال: نصائح لأولياء الأمور، للأهل، وللمدرسين خلال فترة انتشار الوباء،

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

التعامل مع الضغوطات النفسية خلال فترة الإصابة بالوباء،

<https://store.samhsa.gov/product/Copingwith-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885>

مركز السيطرة على والوقاية من الأمراض، وباء فيروس الكورونا 2019 (COVID-19)،

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/transmission.html>

غسل اليدين واستعمال المعقمات في المنزل، في الخارج، وفي أماكن اللعب.

<https://www.cdc.gov/handwashing/pdf/hand-sanitizer-factsheet.pdf>

للمزيد من المعلومات المتعلقة بالمدرسة وسلامة الصحة النفسية والجسدية، زوروا

[www.nasponline.org](http://www.nasponline.org) and [www.nasn.org](http://www.nasn.org).