



MEDICOVER

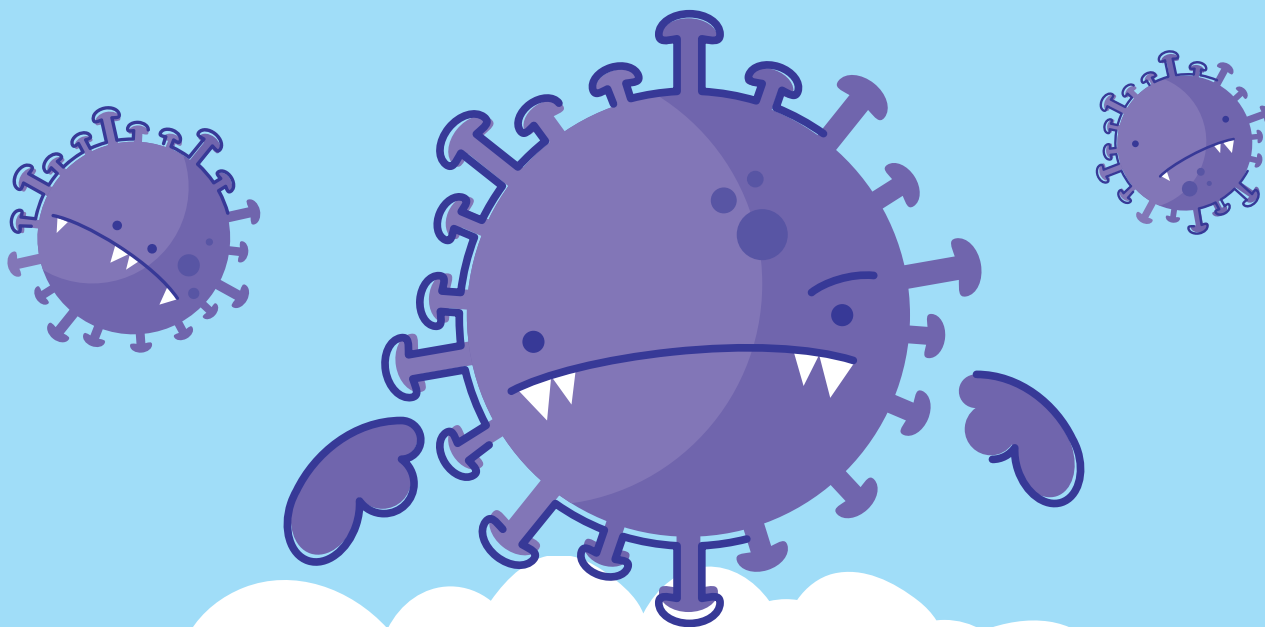
KORONAWIRUS (COVID-19)

PRZEWODNIK DLA DZIECI



15.12.2021 r.

Przewodnik stworzony dla dzieci
w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym



CO TO JEST KORONAWIRUS?

Koronawirus to taka bardzo mała, niewidzialna gołym okiem, ale groźna, cząstka, która przenosi się w powietrzu i osiada na różnych przedmiotach.

Wirus rozwija się tylko wtedy, gdy dostanie się do organizmu człowieka przez oczy, nos czy usta. Może spowodować, że zakażony człowiek zachoruje i będzie miał kaszel oraz trudności z oddychaniem, wysoką gorączkę.

NIE MARTW SIĘ JEDNAK. DZIECI CHORUJĄ RZADZIEJ I PRZECHODZĄ CHOROBE ŁAGODNIEJ NIŻ DOROŚLI.



SKĄD SIĘ WZIĄŁ KORONAWIRUS?

Ludzie zarazili się koronawirusem prawdopodobnie od zwierząt, choć nie wiemy tego na pewno. Zaczęło się to w Chinach. Wiadomo też, że tym wirusem można bardzo łatwo się zarazić od drugiego zakażonego człowieka.



CZY KORONAWIRUS POTRAFI LATAĆ?

Wirus sam nie lata, nie ma skrzydeł jak ptak czy motyl, ale lubi z nami podróżować i jest już na całym świecie. Najczęściej przenosi się w powietrzu z kropelkami śliny, „przykleja” się do tych kropelek i wydostaje się, gdy mówimy, kichamy czy kaszлемy. Takie zakażone kropelki „siadają”

na naszych rękach, klamkach, biurkach, huśtawkach, a gdy ich nie umyjemy i dotkniemy buzi, wirus może łatwo przedostać się do naszego organizmu.

*DLATEGO TAK WAŻNE JEST,
ABY DOKŁADNIE I CZĘSTO MYĆ RĘCE!*

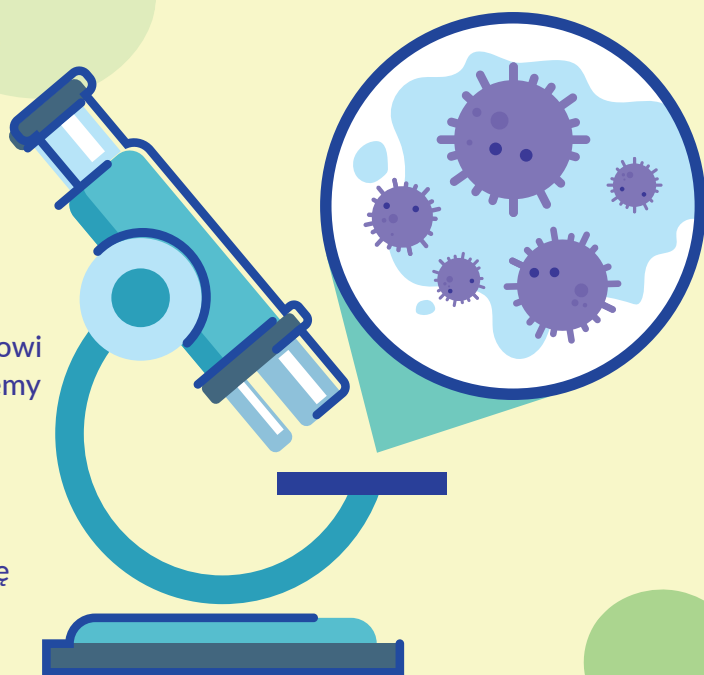
JAK WYGLĄDA KORONAWIRUS?

Nie możesz go zobaczyć, tak jak na przykład fruującego w powietrzu kurzu podczas sprzątania, ponieważ jest dużo, dużo od niego mniejszy.

Wiemy jednak, jak wygląda dzięki urządzeniu, jakim jest specjalny mikroskop. Może on zrobić zdjęcie wirusowi i je powiększyć, tak jak w telefonie komórkowym możemy powiększyć swoje zdjęcie.

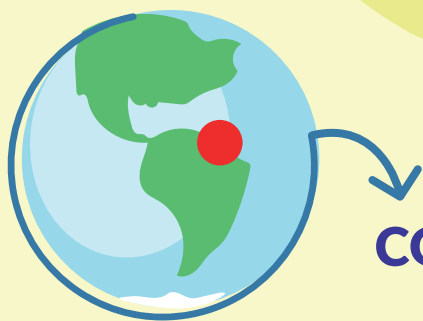
Z wyglądu wirus jest podobny do piłeczki pokrytej wystającymi kolcami, takimi jakie ma kaktus.

"Kolce", za pomocą których wirus przyczepia się do kropelki śliny, tworzą koronę, i dlatego nazywa się go **KORONAWIRUSEM**.



GDZIE JEST KORONAWIRUS? GDZIE SIĘ ZNAJDUJE? NIE WIDZĘ GO NIGDZIE.

Nie widzisz koronawirusa, bo jest bardzo mały. Jest mniejszy niż ziarenko piasku, a nawet mniejszy niż pyłek kurzu. Między innymi z tego powodu jest tak groźny, bo trudno unikać czegoś, czego nie widzimy. Podczas **KICHANIA, KASZLU CZY MÓWIENIA** wirus może dostać się na różne przedmioty, których potem dotykamy, na przykład **KLAMKI** lub **HUŚTAWKI** na **PLACU ZABAW**.

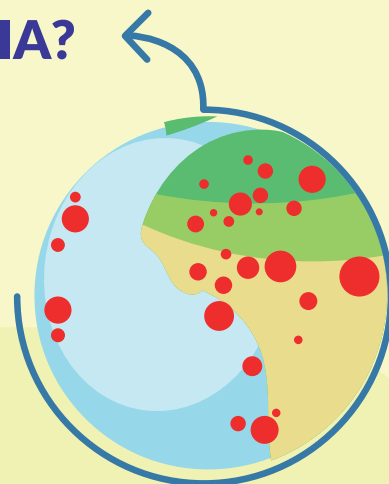


COTO JEST EPIDEMIA? CO TO JEST PANDEMIA?

Jesienią, w Chinach, kraju znajdującym się bardzo daleko od nas, zaczęło w tym samym czasie chorować na nieznaną chorobę bardzo dużo ludzi
– **TO BYŁ POCZĄTEK EPIDEMII.**

Teraz osoby zakażone koronawirusem i chore z tego powodu są na całej kuli ziemskiej
– **DLATEGO MÓWIMY O PANDEMII.**

Epidemia jest wtedy, gdy zachorowania dotyczą jednego kraju lub miejsca. Pandemia dotyczy sytuacji, gdy choroba występuje na całym świecie.



JAK MOGĘ OCHRONIĆ SIĘ PRZED KORONAWIRUSEM, SKORO GO NAWET NIE WIDAĆ?

Chociaż wirus jest niewidzialny, wiemy już, jak można się przed nim chronić. Musisz, tak jak wszyscy, zachować ostrożność i przestrzegać kilku najważniejszych zasad:

1.

Bardzo często i dokładnie
MYJ RĘCE WODĄ I MYDŁEM.
Tak długo, jak trwa Twoja ulubiona piosenka.

JAK MYĆ RĘCE
[**POBIERZ**](#)



2.

Nie dotykaj rękoma
**TWARZY, ZWŁASZCZA
UST, NOSA, OCZU.**



WYDRUKUJ,
WYCINAJ,
KOLORUJ,
BAW SIĘ!

3.

NIE PODAWAJ RĘKI
na powitanie i pożegnanie,
teraz nie jest to oznaką tego,
że ktoś jest niekulturalny.



4.

W czasie **KICHANIA** czy **KASZLU** zasłaniaj usta chusteczką albo kichaj w zgięty łokieć
(**ZUŻYTĄ CHUSTECZKĘ WYRZUĆ DO KOSZA I UMYJ RĘCE**).



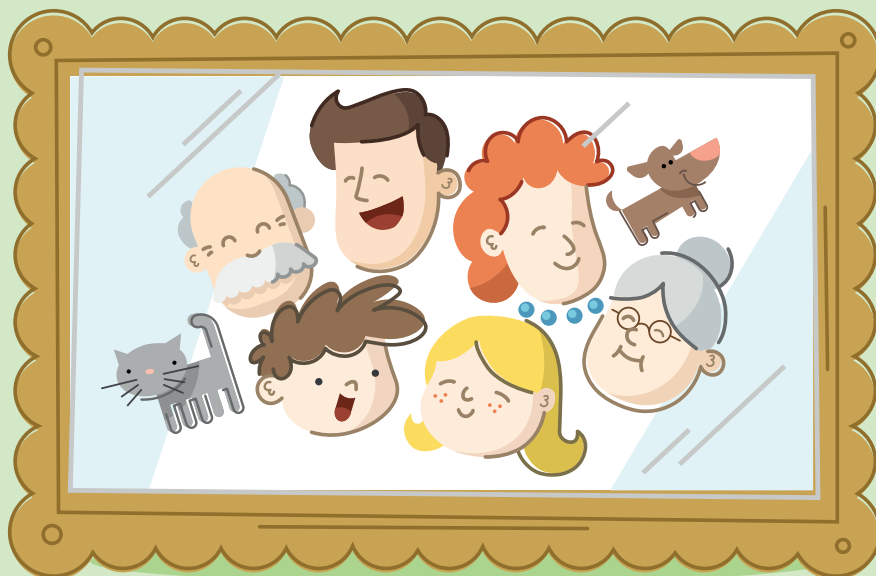
5.

Pomagaj rodzicom **DBAĆ O PORZĄDEK I CZYSTOŚĆ W DOMU**, na przykład o czystość swoich zabawek.

6.

W zamkniętych przestrzeniach oraz gdy jesteś blisko innych ludzi (< 1,5 m odległości) **ZASŁANIAJ NOS I USTA MASECZKĄ LUB CHUSTKĄ** (zalecenie dla dzieci po 5. roku życia).





CZY KORONAWIRUS JEST NIEBEZPIECZNY DLA MAMY I TATY? DLA BABCI I DZIADKA?

Choroba częściej rozwija się u osób dorosłych, może więc na nią zachorować zarówno mama, jak i tata.

NAJBARDZIEJ NIEBEZPIECZNA MOŻE BYĆ JEDNAK DLA BABĆ I DZIADKÓW.

To dlatego, że są już starsi, słabsi i mają zwykle jeszcze inne choroby, na które zażywają różne lekarstwa.

Dlatego są mniej odporni na koronawirusa i mogą trafić na leczenie do szpitala.

CZY OD KORONAWIRUSA MOŻNA UMRZEĆ? CZY NIC SIĘ NIE STANIE MAMIE I TACIE?

Może się zdarzyć, że rodzice zakażą się koronawirusem, ale nie zawsze oznacza to poważne kłopoty ze zdrowiem. Zwykle choroba przebiega łagodnie. Niestety, u niektórych starszych, schorowanych osób może doprowadzić do śmierci. Dlatego, aby zachować zdrowie i nie zarazić się koronawirusem oraz chronić inne osoby, musimy wszyscy stosować się do zaleceń i **CZĘSTO MYĆ RĘCE, NOSIĆ MASECZKI, RĘKAWICZKI** czy, kiedy to konieczne, zostać w domu.

Dorośli oraz dzieci powyżej 5 roku życia mogą się zaszczepić. Dzięki temu, nawet jeśli się zarażą koronawirusem, to przejdą infekcję łagodniej. Szczepionka to rodzaj leku, który nie poprawia stanu zdrowia, ale przede wszystkim zapobiega zachorowaniu. Czyni to, ucząc organizm, jak zwalczać zarazki, takie jak wirusy i bakterie. Szczepionki są jak zapinanie pasów, kiedy wsiadasz do samochodu. Pas bezpieczeństwa zapewnia ochronę w razie wypadku, a zapinając go bez względu na wszystko, zawsze będziesz przygotowany na najgorsze.

Szczepionki pomagają organizmowi przygotować się na chorobę.

CZY MOGĘ ODWIEDZAĆ BABCIĘ I DZIADKA?

Coraz więcej ludzi przyjęło szczepionkę przeciwko koronawirusowi. Jeżeli Twoja babcia i dziadek są zaszczepieni, szczepionka powinna uchronić ich przed zachorowaniem. Jeżeli nie, możesz porozmawiać z nimi przez telefon lub zobaczyć się w komputerze.



CZY MOGĘ BAWIĆ SIĘ NA PLACU ZABAW?

Jeśli place zabaw są otwarte, możesz z nich korzystać. Pamiętaj jednak, aby w trakcie zabawy nie dotykać dłońmi twarzy, a po zabawie dokładnie umyć ręce. Na urządzeniach na placu zabaw mogą znajdować się cząstki koronawirusa, ponieważ mogła się na nim bawić osoba chora. Gdy dotkniesz niechcący nieumytymi rękoma twarzy po zabawie na przykład na zjeżdżalni, możesz ułatwić wirusowi wtargnięcie do Twojego organizmu.



DLACZEGO JEDNI RODZICE PRACUJĄ W DOMU, A INNI CHODZĄ DO PRACY?

DLACZEGO, JEŚLI SĄ W DOMU, NIE MOGĄ SPĘDZAĆ CZASU ZE MNĄ?

Niektórzy rodzice mają takie zawody, na przykład lekarze i pielęgniarki, strażacy i policjanci lub piekarze, które nie pozwalają im na wykonywanie pracy w domu. Inni natomiast, na przykład dziennikarze, pracownicy biurowi, mogą pracować z domu.

Mimo, że są w domu, **MUSZĄ JEDNAK PRACOWAĆ, ABY MIEĆ PIENIĄDZE
NA JEDZENIE, UBRANIA, CZY ZABAWKI DLA CIEBIE.**
Dlatego nie mogą spędzać całego dnia na zabawach, grach, słuchaniu muzyki
czy czytaniu i oglądaniu bajek.



DLACZEGO LUDZIE NOSZĄ MASECZKI?

Obserwujesz i próbujesz zrozumieć zmiany. Od jakiegoś czasu wiele osób nosi maseczki na twarzy. To dlatego, że bardzo dużo osób może być zarażonych koronawirusem, ale nawet o tym nie wiedzą, ponieważ nie mają gorączki, nie kaszlą, nie kichają.

Takie osoby mogą jednak zarażać innych na przykład podczas mówienia. Ponieważ nie zawsze wiemy, kto jest chory, a kto nie, wszyscy powinniśmy zakrywać nos i usta, gdy przebywamy poza domem w zamkniętej przestrzeni lub blisko innych ludzi.

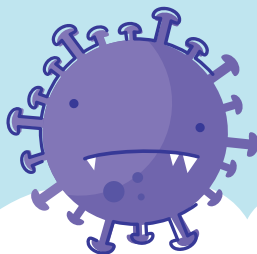
Maseczki zmniejszają ilość cząsteczek wirusa, które są rozprzestrzeniane, ale również zapobiegają w pewnym stopniu wnikaniu wirusów i bakterii do naszego organizmu.

**DLACZEGO MUSZĘ
NOSIĆ MASECZKĘ?
NIE LUBIĘ MASECZKI
ANI MAMY CZY
TATY W MASECZCE.**

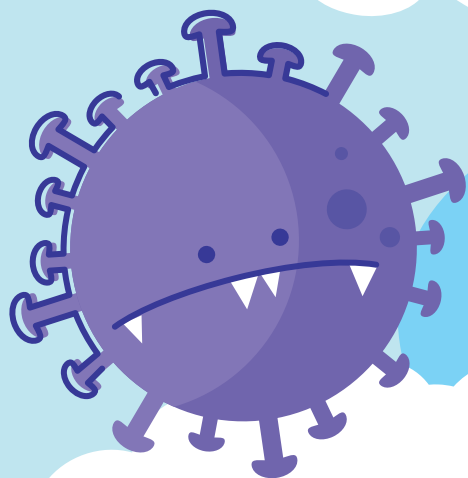


WSZYSCY MUSIMY DBAĆ O SWOJE ZDROWIE I CHRONIĆ INNYCH, słabszych. Dlatego zarówno rodzice, jak i dzieci, które skończyły 5 lat, muszą stosować się do zaleceń i **ZAKRYWAĆ NOS I USTA**, gdy przebywają w zamkniętych przestrzeniach i na ulicy, blisko innych ludzi. Pamiętaj, że nosząc taką maseczkę, mama i tata dbają o Ciebie i wszystkich ludzi, którzy są w pobliżu. Wyglądamy przez to inaczej, czasami śmiesznie, ale pomyśl, że jesteśmy podobni do wojowników i wojowniczek Ninja wyruszających na walkę z koronawirusem.

KIEDY SKOŃCZY SIĘ KORONAWIRUS?

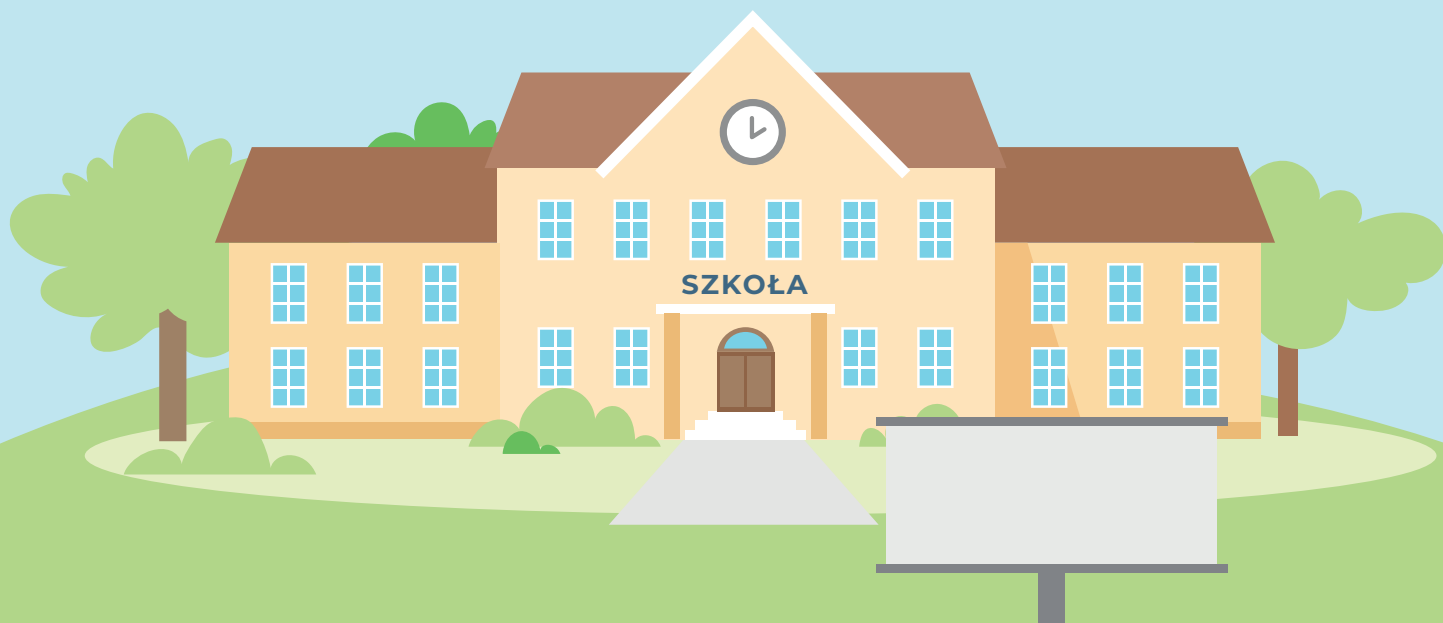


Na razie nie wiemy, jak pozbyć się na zawsze tego wirusa i nie wiemy, kiedy ludzie przestaną chorować. Na szczęście naukowcy opracowali już **szczepionki**, które mają chronić przez zachorowaniem na chorobę wywołaną przez koronawirusa. Cały czas szukają też **leków**, aby jak najszybciej pomóc ludziom. Lekarze i pielęgniarki oraz ratownicy medyczni opiekują się wszystkimi chorymi, aby jak najszybciej wyzdrowieli.



KIEDY BĘDZIEMY CHODZIĆ DO KINA, NA KONCERTY, SPOTYKAĆ SIĘ BEZ OGRANICZEŃ Z BABCIAMI/DZIADKAMI I KOLEGAMI/KOLEŻANKAMI?

Nie wiadomo jeszcze, kiedy uda się ostatecznie wygrać walkę z koronawirusem, kiedy będziemy mogli bez ograniczeń korzystać z kina, koncertów i innych rozrywek oraz spotykać z dalszymi krewnymi i znajomymi. Wszyscy przeżywamy różne emocje, takie jak złość, gniew czy smutek związane z tymi ograniczeniami - to nie są złe emocje, możemy spróbować zapomnieć o nich w czasie zabawy, rysowania, słuchania ulubionej muzyki czy czytania bajek.



ZASADY ROZMOWY Z DZIECKIEM - PORADY DLA RODZICÓW



1. ODWOŁAJ SIĘ DO KONKRETNEJ CHOROBY

Na początku rozmowy z dzieckiem można **ODWOŁAĆ SIĘ DO KONKRETNEJ CHOROBY**, którą dziecko przeżyło wcześniej – przypomnieć i opowiedzieć, jak wtedy pan czy pani doktor zaleciła pozostanie w domu, nie można było wówczas chodzić do przedszkola, mama została wtedy w domu, nie chodziła do pracy, aby opiekować się chorym dzieckiem, podawać lekarstwa, mierzyć temperaturę i spędzać wspólnie czas.



2. UWZGLĘDNIJ POZIOM ROZWOJU I ZASOBU SŁOWNICTWA DZIECKA

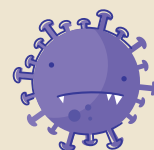
Rozmowa rodzica z dzieckiem w wieku przedszkolnym i szkolnym powinna uwzględniać poziom rozwoju intelektualnego dziecka, poziom rozwoju mowy i zasób słownictwa. **ROZMAWIAMY Z DZIECKIEM W SPOKOJNEJ ATMOSFERZE**, wyjaśniając krótko i rzeczowo wątpliwości, jakie zgłasza, udzielając odpowiedzi na wszystkie zadawane pytania zrozumiałym dla niego językiem.

3. ZDOBĄDŹ RZETELNĄ WIEDZĘ NA TEMAT COVID-19

[pobierz](#)

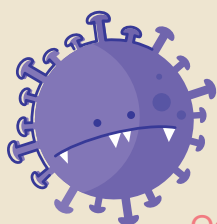
JEŚLI NIE POTRAFIAMY W RAMACH POSIADANEJ WIEDZY PODAĆ RZETELNYCH INFORMACJI, POWIEDZMY DZIECKU, ŻE CZEGOŚ NIE WIEMY

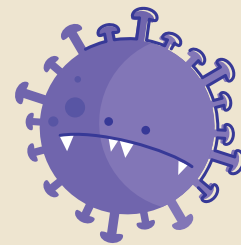
I ZAPROPONUJMY WSPÓLNE ICH SZUKANIE (np. rodzic może skorzystać z Informatora Medicover o COVID-19). Starajmy się, jak to tylko możliwe, posługiwać się konkretnymi przykładami i odwoływać się do bezpośredniego doświadczenia dziecka.



4. NIE STRASZ DZIECKA

Ogranicz dziecku możliwość oglądania wiadomości czy czytania informacji w Internecie na temat koronawirusa. Dzieci mogą źle zinterpretować to, co słyszą i mogą się bać czegoś, czego nie rozumieją. **NIE PRZEKAZUJMY DZIECIOM DRAMATYCZNYCH INFORMACJI** TYPU „MAMY JUŻ KOLEJNE OFIARY”.





5. ZADBAJ O POTRZEBY EMOCJONALNE DZIECKA

Bardzo ważne w przypadku rodziców dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym w obecnej sytuacji jest, oprócz zapobiegania zakażeniu koronawirusem,

ZASPOKOJENIE I ZABEZPIECZENIE ICH POTRZEB EMOCJONALNYCH.

Dzieci w wieku przedszkolnym są, z racji etapu rozwoju emocjonalnego, szczególnie **PODATNE NA SKRAJNE EMOCJE** – od nagłego smutku i płaczu do wybuchu radości.

Dlatego rodzice muszą rozumieć tę chwiejność emocjonalną i starać się pokazywać swoim zachowaniem, jak radzić sobie ze swoimi emocjami. Należy pamiętać, że dzieci w tym wieku nie mają możliwości racjonalnego wyjaśnienia niektórych swoich emocjonalnych zachowań, brakuje im jeszcze samoświadomości (wglądu).

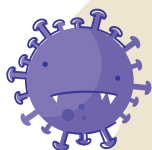
W rozmowie **BĄDŹMY DLA DZIECKA PARTNEREM**, nie bagatelizujmy zgłaszanych problemów.

6. POŚWIĘĆ CZAS DZIECKU

Aby wyjaśnić to, co się dzieje obecnie, trzeba **POŚWIĘCIĆ DZIECKU CZAS, SŁUCHAĆ**, co mówi w trakcie spontanicznej zabawy, a przede wszystkim **OBSERWOWAĆ** jego zachowanie, czy np. nie pojawiają się w zabawie jakieś odtwarzane traumatyczne treści dotyczące tego, co widziało w TV czy słyszało w rozmowach dorosłych. W skrajnych przypadkach u dziecka może wystąpić zespół stresu pourazowego, mogą pojawić się

LĘKI CZY FOBIE, ZACHOWANIA AGRESYWNE, OBJAWY DEPRESYJNE.

Poczucie „inności” sytuacji może budzić u dziecka uzasadniony niepokój, lęk i utratę poczucia bezpieczeństwa. Pamiętaj, że w takich sytuacjach zawsze możesz skorzystać z pomocy psychologa online.



7. STAŁE GODZINY POSIŁKÓW, NAUKI I ZABAWY

Zaplanuj **STAŁE GODZINY NA POSIŁKI, NAUKĘ ORAZ ZABAWĘ.**

Utrzymanie stałego rytmu dnia da dziecku poczucie bezpieczeństwa, pomoże mu w codziennym funkcjonowaniu.

8. NIE ZOSTAWIAJ TRUDNYCH PYTAŃ BEZ ODPOWIEDZI

Jeśli chcemy uniknąć zaburzeń w rozwoju emocjonalnym dziecka, powinniśmy dostarczyć mu odpowiedniej do wieku wiedzy, nawet tej dotyczącej śmierci, zmniejszy to strach, lęk. Trzeba **RZECZOWO I SPOKOJNIE ODPOWIEDAĆ NA PYTANIA O ŚMIERĆ**, w tym wieku dzieci boją się szczególnie śmierci nie swojej, ale bliskich osób.

Około 8. roku życia pojawiają się lęki egzystencjalne, dziecko zaczyna rozumieć zjawisko nieodwracalności śmierci, dlatego nie wolno składać nierealnych obietnic, np. że zmarła osoba niedługo wróci, błędnie informować, że jest nieobecna, bo wyjechała.

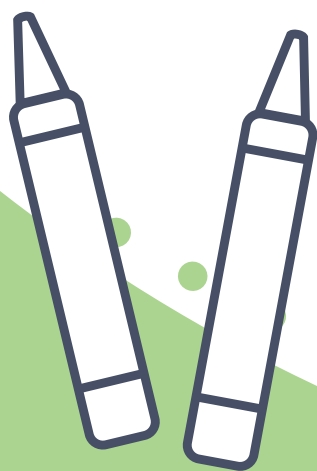
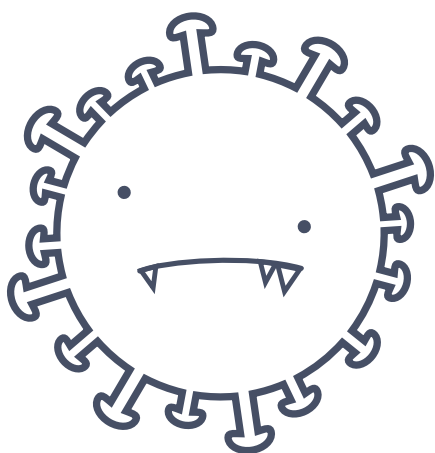
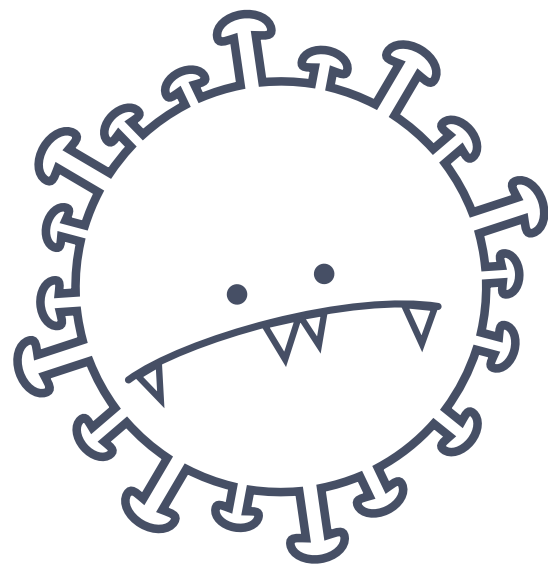
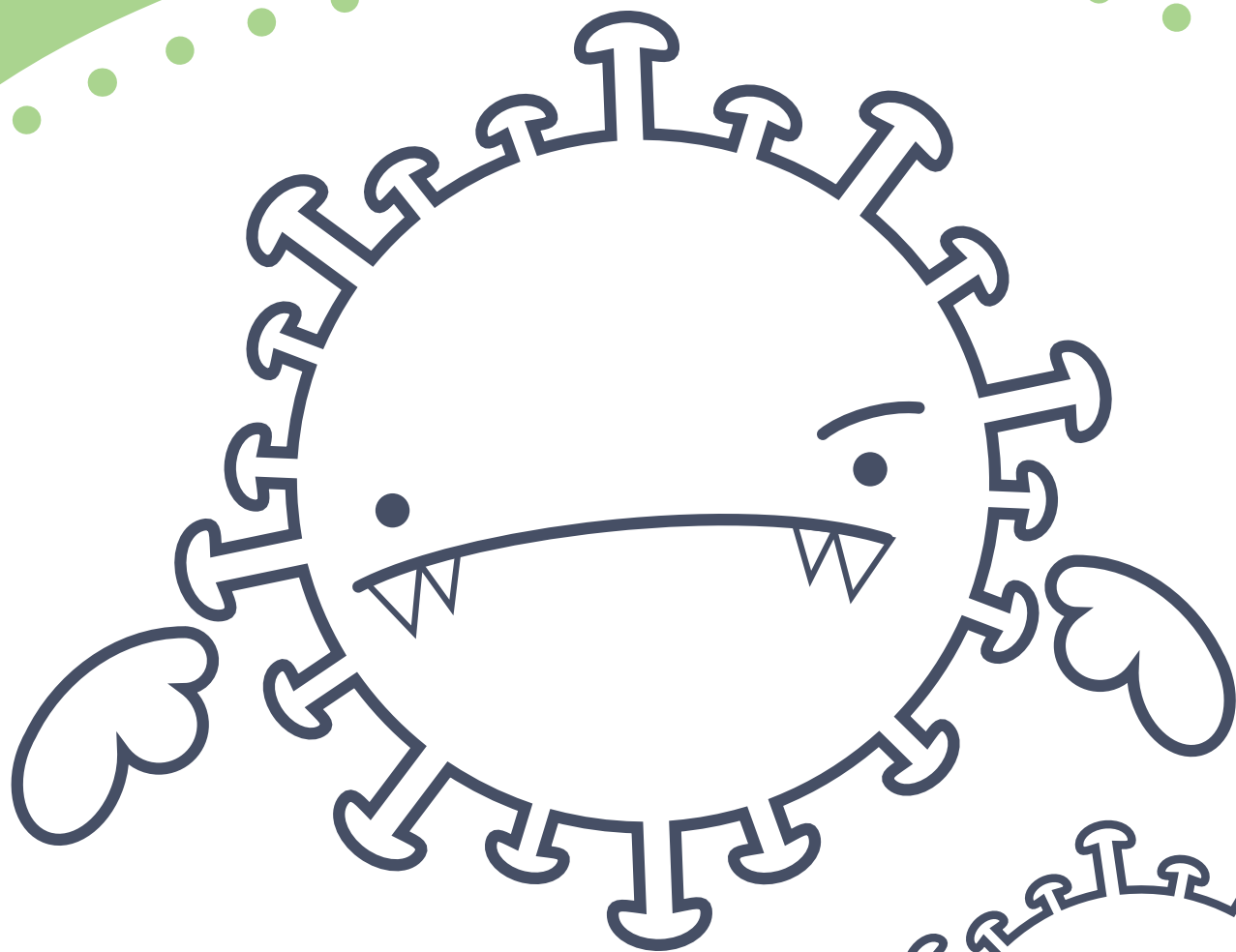
CZASAMI TO NASZ LĘK I LĘKOWE NASTAWIENIE MOGĄ SIĘ UDZIELAĆ DZIECKU.



KOLOROWANKA



KOLOROWANKA



KOLOROWANKA



KOLOROWANKA



MATERIAŁ OPRACOWANY PRZEZ
DOKTOR BARBARĘ WIŚNIEWSKĄ,
specjalistę psychologii klinicznej dzieci i młodzieży oraz ekspertów Medicover.

SARS-CoV-2 jest nowym koronawirusem, którego dopiero poznajemy,
dlatego codziennie pojawiają się nowe doniesienia naukowców, klinicystów
i instytucji państwowych. Specjalnie dla Was monitorujemy sytuację każdego dnia.

Opracowano przy współpracy z Działem Standardów Medycznych.

Wszystkie informacje o koronawirusie
medicover.pl/koronawirus/

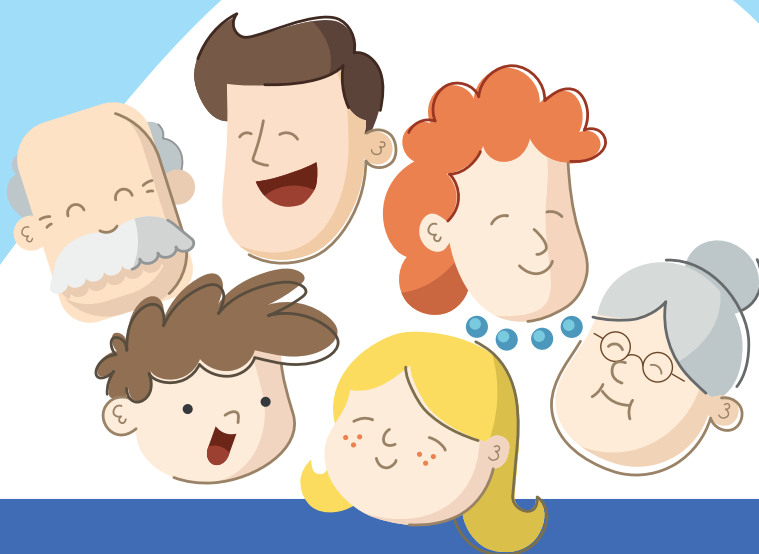


COVID-19 Informator
[Pobierz plik PDF](#)



**„Jesteś moim bohaterem”.
O tym, jak dzieci mogą walczyć
z COVID-19.**

Publikacja The Inter-Agency Standing
Committee, licencja Creative Commons
Attribution 4.0.



Medicover na świecie

Białoruś | Bułgaria | Gruzja | Niemcy | Węgry | Mołdawia
| Polska | Rumunia | Serbia | Szwecja | Turcja | Ukraina | Indie