



Învată cum să te protejezi pe tine și pe copilul tău în contextul pandemiei Covid-19

GHID PENTRU PĂRINȚI



În contextul unei pandemii, precum cea cu SARS-COV-2, comunicarea eficientă, transparența, încrederea și responsabilitatea sunt esențiale în stoparea răspândirii virusului.

Cuprins

1. CE TREBUIE SĂ ȘTIU DESPRE COVID-19?
2. CE AR TREBUI SĂ ȘTIM CÂND COPILUL MERGE LA ȘCOALĂ?
3. CE RUTINĂ TREBUIE SĂ URMĂM?
4. CUM POT SUSȚINE PSIHO-EMOȚIONAL COPILUL?



CE TREBUIE
SĂ ȘTIU
DESPRE
COVID-19?



Pregătirea copilului pentru un nou an școlar în contextul pandemiei presupune cunoașterea normelor igienice și sanitare și asigurarea sănătății fizice și emoționale a copilului nostru.

PREVENIREA INFECȚIEI CU VIRUSUL SARS-COV-2

Ai grijă ca micuțul tău să poarte mască în spațiile publice. Alege-i masca potrivită după criteriile de mai jos:

- ✓ să îi acopere nasul și gura;
- ✓ să fie adaptată vârstei acestuia;
- ✓ să nu îi îngreuneze respirația.

Oferă-i copilului* cel puțin trei măști de protecție de rezervă, ambalate individual, confecționate din bumbac sau din material textil.

- ✓ Acestea trebuie schimbate la fiecare 2 ore sau când se umezesc.
- ✓ Copilul trebuie să poarte masca de protecție în cazul în care nu poate fi respectată distanța de cel puțin 1,5 m față de celelalte persoane.

Învață copilul să respecte distanța fizică:

- ✓ Învață copilul importanța distincției între spațiu închis și cel deschis;
- ✓ discută cu copilul tău și explică-i, în mod repetat, să păstreze distanța de cel puțin 1,5 m față de celelalte persoane și să stea în aer liber cât mai des, respectând, de asemenea, distanțarea socială;
- ✓ discută cu profesorii și cu administrația școlii la care merge copilul tău despre cum vor fi organizate orele în clasă și în afara ei (orele de educație fizică, ateliere etc.) și celelalte activități extracuriculare.

* peste 5 ani



Învăță copilul, prin intermediul jocului, tehnica corectă a spălării mâinilor. Explică-i de ce este important să se spele pe mâini cu regularitate, acasă și la școală, înainte și după masă, când strănută sau tușește și cum să își ajusteze masca pentru față.

Cele mai importante reguli de siguranță la școală sunt păstrarea distanței și respectarea circuitului prestabilit pentru deplasarea elevilor, purtarea măștii și spălarea corectă pe mâini – 20 de secunde cu săpun, sub jet de apă caldă sau cu igienizant de mâini pe bază de alcool de cel puțin 70%, îmbogățit cu uleiuri esențiale.

Amintește-i copilului să anunțe imediat profesorul (dacă se află la școală) sau părintele (dacă este acasă) în cazul în care se simte rău. Spune-i să nu atingă suprafețele sau, dacă a făcut acest lucru, să se spele pe mâini. Să nu-și atingă fața.

Verifică în fiecare dimineață dacă copilul tău prezintă semne de boală – temperatură mai mare de 37° C, tuse, respirație dificilă, diaree, dureri de cap puternice, vărsături, dureri musculare/articulare, dureri în piept, erupții cutanate, modificări gust/miros, i s-au învinețit buzele sau fața ș.a.

Dacă copilul tău are semne de boală sau a fost în contact cu o persoană diagnosticată cu COVID-19, el va rămâne acasă, iar medicul de familie și învățătorul/dirigintele va fi anunțat.

Vaccinează copilul conform Programului Național de Imunizare și discută cu medicul de familie posibilitatea administrării și a vaccinurilor opționale.



CUM RĂSPUNDEM ÎN CAZ DE APARIȚIE A SEMNELOR DE BOALĂ LA UNUL DINTRE MEMBRII FAMILIEI

La primele semne de boală, adresează-te medicului de familie sau apelează serviciul de urgență 112. Chiar dacă nu prezentați semne de boală, anunță medicul de familie și autoizolează-ți copilul și familia la domiciliu timp de 14 zile, dacă:

- ✓ ați călătorit în ultimele două săptămâni în țări cu risc sporit de infectare cu virusul SARS-COV-2 (zone roșii);
- ✓ ați intrat în contact direct cu persoanele care au fost testate pozitiv cu noul coronavirus.

Protejează membrii familiei și persoanele apropiate care ar putea dezvolta forme grave ale COVID-19 – persoanele vârstnice, care suferă de boli cronice pulmonare, cardiovasculare sau renale, cancer, persoanele cu sistem imun deficitar, obezitate, diabet zaharat și altele.



CE AR TREBUI SĂ
ȘTIU ȘI CE AR TREBUI
SĂ ȘTIE COPILUL
CÂND
MERGE LA
ȘCOALĂ?



MĂSURI APLICABILE ÎN CAZUL INFECTĂRII UNUI ELEV CU SARS-COV-2

- ✓ Toți elevii din clasa în care acesta își urma studiile se plasează în autoizolare la domiciliu pentru o perioadă de 14 zile, calculul zilelor fiind efectuat de la ultima zi a contactului cu elevul confirmat pozitiv la testul SARS-COV-2. Clasa va continua studiile în regim on-line pentru perioada menționată. Decizia privind autoizolarea profesorilor, care au predat în clasa respectivă, va fi luată de către managerul instituției de învățământ, în colaborare cu medicul epidemiolog al Direcției de Sănătate Publică.

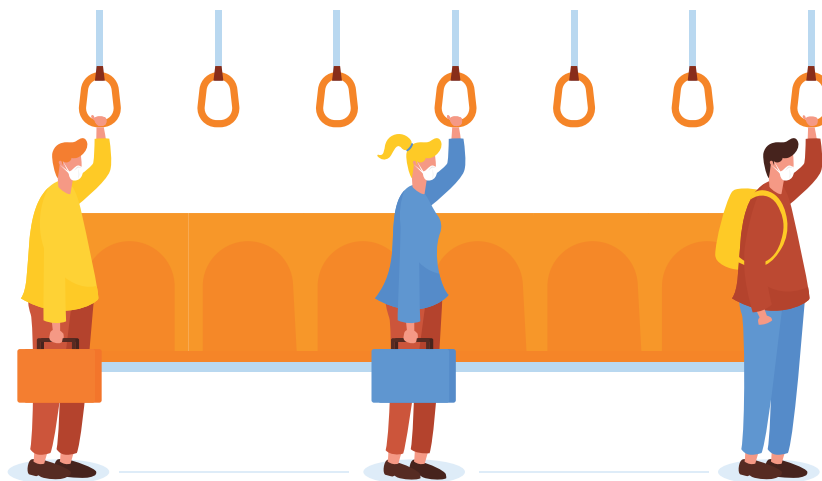


În cazul confirmării infectării cu SARS-COV-2 la unul sau mai mulți membri ai familiei elevului, acesta se va plasa în autoizolare la domiciliu pentru 14 zile de la ultima zi de contact cu persoana infectată.

În cazul confirmării infectării cu SARS-COV-2 la unul dintre profesori, decizia privind plasarea în autoizolare a elevilor se va lua de către managerul instituției de învățământ, în colaborare cu medicul epidemiolog al Direcției de Sănătate Publică.

SIGURANȚA ÎN TRANSPORTUL PUBLIC SAU AUTOBUZELE ȘCOLARE

- ✓ Analizați împreună cu copilul opțiunile pentru deplasarea la școală. Încurajați copilul, dacă are posibilitatea, să meargă la școală pe jos, cu bicicleta pe culoarele special amenajate (pentru elevii mai mari) sau transportă-l cu mașina personală. Dacă acest lucru nu e posibil, alegeți o rută și o oră mai puțin aglomerate.
- ✓ Amintește-i copilului că trebuie să poarte masca corect poziționată pe față (pe nas și gură). Învăța-l să păstreze distanța față de alți pasageri (cel puțin 1,5 m).
- ✓ Spune-i să stea aproape de o sursă de aer (geam deschis), evitând să se poziționeze față în față cu alți pasageri.
- ✓ În autobuzul școlar, copiii se vor așeza câte unul pe scaun și vor purta tot timpul masca bine fixată. Mașina de transport va fi bine aerisită.
- ✓ Amintește-i să se igienizeze pe mâini după contactul cu suprafețele utilizate în comun.



DESFĂȘURAREA ÎN SIGURANȚĂ A ACTIVITĂȚII ON-LINE

În ultimele 6 luni copiii noștri au petrecut mult timp în fața ecranului de calculator, tabletă sau telefon.

- ✓ Decide împreună cu copilul asupra timpului pe care îl va petrece fără aceste echipamente, de ex.: la masă, la joacă, când vorbiți, o oră înainte de culcare.
- ✓ Explică-i copilului că majoritatea infracțiunilor care au loc în mediul fizic se pot întâmpla și în mediul virtual – furtul, escrocheria, abuzul și altele. Explică-i că tot ce postează pe internet va rămâne acolo chiar dacă își va schimba părerea cu privire la informația plasată.
- ✓ Explică-i copilului să nu dea detalii personale despre el și membrii familiei, adresă, numele școlii și alte detalii după care pot fi ușor identificați.
- ✓ Acoperiți sau deconectați camera web atunci când nu e folosită.



- ✓ Dacă ai copil mai mic, instalează programe de control parental.
- ✓ Explorează internetul împreună cu copilul, găsind jocuri potrivite, site-uri cu informație relevantă și corectă, site-uri educaționale, muzică și altele.
- ✓ Informează-te și informează copilul unde poate raporta abuzul on-line. Și, desigur, o comunicare deschisă, caldă cu copilul este garanția că acesta va apela la tine pentru un sfat sau ajutor.

CE RUTINĂ TREBUIE SĂ URMĂM ÎN TIMPUL ZILEI?



RUTINA DE DIMINEAȚĂ

Împreună cu copilul, pune în ghiozdanul lui, înainte de școală următoarele:

- ✓ o sticlă cu apă;
- ✓ șervețele umede și uscate;
- ✓ soluția igienizantă pentru mâini pe bază de alcool cu o concentrație de cel puțin 70%, cu o compoziție conform recomandărilor OMS și îmbogățită cu uleiuri esențiale;
- ✓ trei măști de protecție (în pungi separate, de rezervă);
- ✓ o pungă distinctă pentru măștile folosite

RUTINA DUPĂ REVENIREA DE LA ȘCOALĂ

Învață copilul să se spele pe mâini cu apă și săpun cel puțin 20 secunde, imediat după ce s-a întors de la școală.

Respectă cerințele școlii privind alimentația copilului tău la școală, dar ai grijă și de alimentația lui acasă, care trebuie să includă toate substanțele nutritive necesare pentru o creștere și dezvoltare armonioasă.

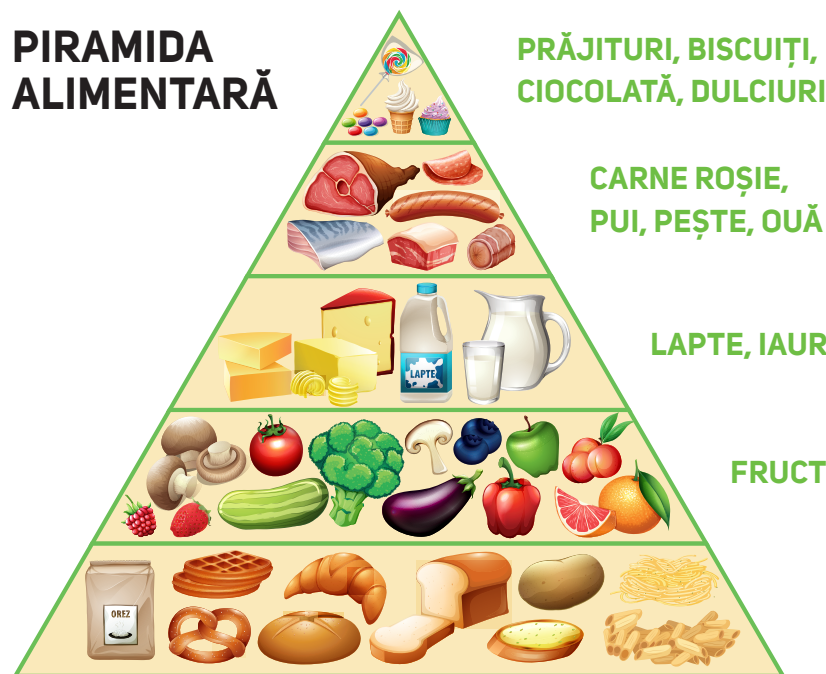
- ✓ Zilnic, oferă copilului de la trei la cinci grupe de produse alimentare la fiecare masă, porționat, conform vârstei acestuia și respectând "piramida alimentară" din pagina alăturată (ex. cereale, proteine, lactate, fructe).



Grupele de produse alimentare	Vârsta de la 2 la 8 ani	Vârsta de la 9 la 18 ani	Ce include o porție?
Prima grupă – PÂINE, CEREALE, OREZ, PASTE, CARTOFI	3 - 5 porții pe zi	5 - 7 porții pe zi	<i>o felie de pâine, o cană de cereale la micul dejun sau jumătate de cană de orez fiert sau paste</i>
A doua grupă – FRUCTE și LEGUME	1 - 1,5 porții de fructe sau legume pe zi	1,5 - 2 porții de fructe pe zi 2 - 3 porții de legume pe zi	<i>o cană de fructe (proaspete, conservate sau congelate), jumătate de cană de fructe uscate, două căni de frunze crude; o cană de legume crude sau fierte, o cană de suc de legume</i>
A treia grupă – LAPTE, IAURT, BRÂNZĂ	2 porții pe zi	3 porții pe zi	<i>o cană de lapte sau iaurt, 40 de grame de brânză</i>
A patra grupă – CARNE ROȘIE, PUI, PEȘTE, OUĂ	2 - 4 porții pe zi	5 - 6 porții pe zi	<i>30 de grame de carne gătită, slabă, dezosată sau pește, un sfert de cană de fasole uscată, un ou</i>
A cincea grupă – PRĂJITURI, BISCUIȚI, CIOCOLATĂ, DULCIURI	se consumă ocazional		

Sursa: https://mecc.gov.md/sites/default/files/ghid_pentru_parinti_-_editat.pdf

PIRAMIDA ALIMENTARĂ



Ajută-l pe copilul tău să aibă o zi cât mai organizată și structurată și să respecte ordinea activităților. Astfel, va face față situației legate de restricțiile impuse de pandemie.

- ✓ Stabilește împreună cu copilul o rutină zilnică. Acest moment devine și mai important când acesta învață de acasă.
- ✓ Aranjați un spațiu liniștit, cu o masă liberă, unde se află doar obiectele de școală.
- ✓ Oferă-i copilului posibilitatea de a se relaxa după școală sau după lecțiile on-line;
 - 7 – 12 ani: să se plimbe puțin, să se joace cu jucării, să aibă o discuție cu prietenii, etc.
 - 13 – 18 ani: să interacționeze cu prietenii, să se plimbe cu bicicleta sau orice altă activitate plăcută lui.
- ✓ Încercați să evitați televizorul sau calculatorul imediat după școală.
- ✓ Stabiliți să facă temele imediat după timpul de relaxare. Timpul acordat temelor pentru acasă pentru elevii până la finalul clasei a IV-a ar trebui să fie 1,5 ore - 2,5 ore, iar pentru elevii mai mari – nu mai mult de 3 ore.
- ✓ Include activități fizice în acest program, cel puțin 30 de minute pe zi.



CUM POT SUSȚINE PSIHO-EMOȚIONAL COPILUL?



Cum să reduci îngrijorările și anxietatea copilului? Cum faci față preocupărilor lui și cum răspunzi la întrebările legate de frica de contactare a virusului și la ce urmări poate duce?

Copilul tău cunoaște câte ceva despre virus și pandemie, dar cu siguranță va avea întrebări suplimentare. Pregătește-te să răspunzi sincer și să căutați răspunsuri împreună atunci când nici tu nu cunoști răspunsul. Tăcerea și secretele nu ne protejează copiii.

Oferă-i posibilitatea să spună cum se simte și anunță-l că ești gata să îi oferi ajutor. Verifică dacă se simte bine, care îi este starea de spirit. Reamintește-i că îți pasă și că îți poate adresa oricând întrebări despre grijile, fricile care îl frământă. Pentru a-l ajuta să scape de starea de îngrijorare, faceți lucrurile împreună!

FII DESCHIS ȘI ASCULTĂ

- ✓ Încurajează copilul să vorbească liber.
- ✓ Adresează-i întrebări deschise și află ce cunoaște despre noul coronavirus.

Exemplu: „Ce ai auzit de la colegi despre COVID-19? Ce crezi tu despre COVID-19?”



- ✓ Fii sincer și spune-i adevărul. Dacă ai dubii sau nu cunoști răspunsul, căutați împreună.
- ✓ Răspunde-i la întrebări cu onestitate. Gândește-te ce vârstă are copilul tău și cât de mult poate înțelege.
- ✓ La 7 - 12 ani poți comunica o informație ce conține date științifice într-un limbaj ușor de înțeles pentru el.

Exemplu: „E un virus care se transmite de la om la om, dar dacă păstrăm distanța de 1,5 metri între persoane, ne spălăm des pe mâini, purtăm mască, ne putem proteja de infecții.”

La 13 - 17 ani poți citi împreună cu el informația oferită de Ministerul Sănătății.

OFERĂ SUPT

- ✓ Copilul tău poate fi speriat sau confuz. Oferă-i posibilitatea să spună cum se simte și asigură-l că îi ești alături pentru ca el să se simtă protejat.
- ✓ E firesc să nu cunoști toate răspunsurile. Este bine să spunem „Nu știm, dar căutăm răspuns la această întrebare”. Folosește acest lucru ca pe o oportunitate de a învăța ceva nou împreună cu copilul tău!
- ✓ Încheiați discuțiile pe note pozitive.
- ✓ Monitorizează starea de spirit a copilului tău. Asigură-te că se simte bine.
- ✓ Reamintește-i că îți pasă și că poate vorbi oricând cu tine despre întrebările, grijile, fricile pe care le are.



PETRECE TIMP CU COPILUL TĂU

Pentru a-l ajuta să scape de starea de îngrijorare, faceți ceva distractiv împreună!

Exemplu: Dacă copilul are vârsta cuprinsă între 7 și 12 ani, îl poți ajuta să-și aleagă jocurile, hobby-urile, ați putea să gătiți ceva împreună, să spuneți bancuri, să cântați, citiți, priviți imagini, dansați etc.

Joc: Continuăm propoziția „Următoarea zi de naștere o voi organiza...”

Dacă copilul are între 13 și 17 ani, ar fi oportun să discutați despre întrebări și probleme de viață, să priviți împreună un film și să discutați despre interesele lui, mergeți la o plimbare, faceți sport împreună și altele.

Lăsați fiecare membru al familiei să decidă o activitate comună pentru întreaga familie pentru următoarea zi.

FII SUSTINĂTOR, EMPATIC ȘI IUBITOR

Copilul tău ar putea să aibă nevoie de mai mult sprijin decât de obicei, iar acest lucru poate duce la provocări suplimentare, cum ar fi îngrijorarea, stresul sporit, anxietatea și frustrarea. Spune-i des cuvinte de laudă, faceți glume și povestește-i întâmplări pozitive, iar în cazul celor mai triste, prezintă-i-le cu atenție, îmbrățișează-l sau ține-l de mână, pentru a-l face să se simtă protejat și iubit.



ÎNVAȚĂ COPILUL COMPASIUNEA

- ✓ Spune-i copilului tău că putem să ajutăm și să susținem oamenii care s-au îmbolnăvit, în limita siguranței personale. Căutați povești despre oameni care lucrează pentru a opri răspândirea și au grijă de bolnavi, despre medicii care s-au implicat, despre voluntarii care oferă produse alimentare și medicamente vârstnicilor, persoanelor cu dizabilități, sau familiilor cu mulți copii.

ÎNCURAJEAZĂ CONTACTUL SOCIAL ÎN SIGURANȚĂ

- ✓ Ajută copilul să mențină relații sănătoase cu prietenii și colegii, dar la distanță.
- ✓ Permite-i să-și petreacă timpul comunicând pe rețele de socializare, în limitele regulilor stabilite în familie. Încurajează contactul social în siguranță cu prietenii pe rețele de socializare, fără a intra în contact cu persoane străine.
- ✓ Încurajează-l să se consulte cu prietenii, colegii, profesorii în privința temelor și întrebărilor ce îl interesează.

Discută și ajută-ți copilul să găsească activități la distanță, dar care ar păstra relații sănătoase cu prietenii, colegii, profesorii, rudele.





CUM, UNDE, CÂT TE INFORMEZI?

INFORMEAZĂ-TE DIN SURSE DE ÎNCREDERE. EVITĂ PANICA.

Evită, pe cât e posibil, să te informezi doar de pe rețelele de socializare (facebook, instagram, twitter, etc.). Varietatea de informație de pe aceste platforme te poate face să te simți panicat.

Urmărește ultimele informații furnizate de autorități.

Mai jos, îți prezentăm câteva surse oficiale și veridice de informare:

Ministerul Sănătății

<http://www.ms.ro/>

Guvernul României

<https://www.gov.ro/>



Bibliografie:

UNICEF - Tips for parents on how to communicate with their children's school
Centers for Disease Control and Prevention - Keep Children Healthy during the COVID-19 Pandemic
Institutul Național de Sănătate Publică
Ministerul Educației, Culturii și Cercetării Al Republicii Moldova, Ministerul Sănătății, Muncii și Protecției Sociale
al Republicii Moldova - CUM POȚI SUSȚINE COPILUL TĂU ÎN CONTEXTUL PANDEMIEI COVID-19