

SCRISORICĂ ANTICOVID PENTRU PĂRINȚI

Dragi părinți, vrând-nevrând, trăim într-un context social deosebit. Pentru o bună funcționare pe termen lung a comunității noastre, câteva sugestii de care puteți ține cont în relația educativă cu copilul dvs. privind infectarea cu COVID-19. Mult succes și perseverență!

Pentru toți copiii, indiferent de vârstă:

- informați și promovați importanța distanțării fizice;
- informați și promovați spălarea mâinilor, evitarea atingerii ochilor, nasului și gurii cu mâini neigienizate și tușitul sau strănutul în batistă de unică folosință sau în cotul îndoit;
- informați și promovați purtarea și îndepărtarea corectă a măștilor textile, medicinale și/sau a altor soluții de acoperire a feței;
- implicați-vă activ în combaterea inițierii și propagării de informații false, atât în școală, cât și în comunitate;
- descurajați discriminarea elevilor/copiilor și familiilor lor pe motiv că au fost sau sunt infectați cu Coronavirus;
- oferiți suport emoțional propriului copil dar și prietenilor lui sau familiilor lor, de câte ori considerați că este cazul (neliniștiți și temători în legătură cu contactarea virusului/îmbolnăvirii sau cu o eventuală internare în spital, sau poate deconsecințe fizice și sociale ale bolii etc.)
- încurajați-va copiii să vorbească despre dilemele și preocupările lor și îndrumați-i cu privire la modul în care își pot susține colegii și pot preveni excluderea și intimidarea;
- oferiți-le copiilor informații adecvate vârstei lor cu privire la situație, explicați-le ce urmează să întâmpole și dați-le exemple clare despre ceea ce pot face pentru a se proteja pe ei înșiși, dar și pe ceilalți împotriva infecției;
- coordonați-vă cu conducerea școlii pentru a primi informații și întrebați cum puteți contribui la eforturile școlii de a spori siguranța (la ședințe cu părinții etc.);
- monitorizați starea de sănătate a copiilor dumneavoastră și țineți-i acasă dacă sunt bolnavi;
- atunci când este cazul, informați școala în legătură cu absența copilului dumneavoastră și cu simptomele;
- învățați copiii cum să respecte o bună igienă a mâinilor și a respirației la școală și pretutindeni, precum spălarea frecventă a mâinilor, strănutul sau tușitul în pliul cotului sau

într-un șervețel, apoi aruncarea șervețelului într-un coș cu capac și să nu își atingă ochii, gura sau nasul dacă nu și-a spălat corect mâinile;

învățați copiii să nu consume în comun mâncare sau băuturi și să nu împrumute echipamente electronice, haine, jucării, cărți și alte jocuri, materiale didactice sau alte obiecte personale;

ajutați-i pe copii să facă față stresului; gestionați reacțiile copiilor arătându-vă susținerea și explicați-le că reacțiile lor la stres sunt reacții normale la o situație anormală; ascultați-le îngrijorările și alocați timp pentru a-i liniști și pentru a le arăta afecțiunea dumneavoastră, asigurați-i că sunt în siguranță și lăudați-i frecvent;

încercați să identificați în casă un spațiu retras, liniștit, ferit de elemente de distragere în care copiii să poată dedica regulat, după un program prestabilit, timpul necesar lecțiilor online;

asigurați-vă, inclusiv cu sprijinul școlii și a autorităților publice locale, de existența echipamentelor IT și a conexiunii internet optime studiului online.

Pentru copiii foarte mici:

atrageți-le atenția să nu facă schimb de măști cu alți copii

atrageți-le atenția să nu își scoată/repune masca pe față în mod continuu

atrageți-le atenția să nu folosească măști găsite la întâmplare (pe jos, pe o bancă, în parc etc.)

faceți exerciții acasă privind punerea și scoaterea măștii de pe față, unde o ține atunci când poate să renunțe la ea, aruncarea măștii la gunoi.

Compartimentul de Educație și Promovarea Sănătății al DSP BN