



برای این که کودکان به ویروس کرونا مبتلا نشوند چه کارهای پیشگیرانه‌ای باید انجام دهید؟

## کودک و کرونا

اسمش این بود که هیچ بچه‌ای به ویروس کرونا مبتلا نمی‌شود، اما زمانی که تصاویر و فیلم‌های کودکان مبتلا به ویروس در فضای مجازی منتشر شدند، قواعد به هم ریخت و مادران و پدران زیادی نگران شدند. حقیقت این است که ویروس کرونای امروز با ویروسی که شش ماه پیش وارد کشور شد، متفاوت است و حالا ممکن است کودکان هم به آن مبتلا شوند؛ هر چند شدت ابتلای کودکان به ویروس، سبک‌تر است و بچه‌ها هم زودتر حالشان خوب می‌شود، اما این دلیل نمی‌شود که آموزش‌های لازم به کودکان داده نشود و والدین هم به طور جدی از آنها مراقبت نکنند. قبل از شروع پاییز زمان خوبی است که فرزندان را برای مقابله با ویروس آماده کنید.

لیلا شوقی

روزنامه نگار

### بازی کرونایی

و او می‌خواهد با وسایل بازی عمومی بازی کند، ایرادی ندارد. لباس‌های پوشیده به تن او کنید و از دستکش و ماسک بچه غافل نشوید. به او آموزش دهید ماسک و دستکشش را در نیاورد. بعد از هر بار بازی کردن در پارک هم لباس‌هایش را بشویید و او را به حمام ببرید. البته سعی کنید که ساعتی او را به پارک ببرید که خلوت‌تر است.

🌟 **وسایل مناسب:** نمی‌توانید به فرزندان بگویید که توپ بازی نکند یا با طناب نپرد. با همین وسایل بازی، رشد او کامل‌تر می‌شود. اگر می‌توانید در جایی که خلوت‌تر است، او را ببرید تا با توپ یا دیگر وسایلی بازی کند. اگر هم محل‌های شلوغ را دوست دارد، بهترین کار این است که به او آموزش دهید دست‌های کثیفش را به دهان و صورت خود نزند.

نمی‌توانید فرزندان را در خانه حبس کنید و به او بگویید که چون کرونا آمده است، پس دیگر نمی‌تواند بازی کند. با این کار او را از بسیاری لذت‌ها و آموزش‌های طبیعی محروم می‌کنید و او را در معرض مشکلات روحی قرار می‌دهید.

🌟 **جمع‌بندی بازی کنید:** در روزهای کرونایی هم فرزند شما باید با دیگران بازی کند. با این کار مهارت‌های اجتماعی و احساسی او رشد پیدا می‌کند. با والدین دوستان فرزندان که از رفتار و رفت‌وآمد آنها در این روزها مطمئنید، برنامه‌ریزی کنید تا فرزندان گاهی با رعایت پروتکل‌ها با هم بازی کنند. اگر حیاط دارید یا خانه‌تان تراس دارد، می‌توانید با تمیز کردن مداوم آن، محلی برای بازی او درست کنید.

🌟 **مراقبت بیشتر:** اگر فرزندان را به پارک می‌برید

ماسک عروسی استفاده کند، دست‌هایش را بشوید یا ضد عفونی کند. برنامه‌ریزی کنید و در طول روز، چند نوبت آموزش و بازی در این زمینه را با هم انجام دهید.

با تکرار بهتر می‌توانید آموزش‌تان را در ذهنش ماندگار کنید. این روزها، در فضای مجازی پوسترها و فیلم‌های متنوعی برای آموزش به کودکان وجود دارد و می‌توانید از آنها استفاده کنید.

🌟 **تشویقش کنید:** تشویق در آموزش، نقش مهمی را ایفا می‌کند. هر زمانی که دستش را با قاعده ۲۰ ثانیه می‌شوید یا زمانی که از ماسک استفاده می‌کند، به او جایزه دهید. درست کردن غذایی که دوست دارد، بازی کردن با او یا دیدن انیمیشن مورد علاقه می‌تواند هدایای خوبی باشد.

### آموزش کرونایی

حالا دیگر اسم کرونا، به گوش فرزندان خورده است، بنابراین لازم نیست برای توضیح بیماری خود را به زحمت بیندازید اما برای سلامت او و خانواده نیاز دارید که به او آموزش‌هایی دهید تا طبق همان آموزش‌ها، بتواند بازی کند، درس بخواند و با دوستانش معاشرت کند.

🌟 **نترسانید:** لازم نیست حقیقت سخت ویروس کرونا را برای فرزندان روشن کنید. این که او بداند کرونا هم مانند سرماخوردگی یک بیماری است و او باید در مقابله با این بیماری از خود مراقبت کند، کافی است و با تشریح بیشتر بیماری استرس، نگرانی و تشویش را به او منتقل می‌کند.

🌟 **آموزش با بازی:** بهترین کار این است که با بازی کردن، به فرزندان آموزش دهید تا چطور از

### درس خواندن کرونایی

شاید همین فردا صبح از خواب بیدار شوید و ویروس نابود شده باشد یا این که نه، تا دو سال دیگر همراه ما باقی بماند، پس برنامه‌ریزی کنید و یک سبک زندگی کرونایی برای خود و خانواده‌تان تعریف کنید؛ مخصوصا برای عضو کوچک خانواده‌تان که در سن رشد است. فرزندان به خاطر کرونا، نمی‌توانند از آموزش یا بازی کردن محروم شود.

نمی‌توانید به خاطر کرونا، فرزندان را از آموزش محروم کنید. فقط کافی است به او آموزش دهید تا در روزهایی که در مدرسه است، بیشتر مراقب باشد. قبل و بعد از خوردن غذا، دست‌هایش را بشوید و از ماسک استفاده کند. به او یاد دهید در مدرسه ماسک بزند و فاصله اجتماعی را با دوستانش رعایت کند.

### تقویت کرونایی

آموزش به تنهایی کافی نیست. برای این که فرزندان سالم بماند، باید بدن قوی هم داشته باشد. پس به تقویت فرزندان هم فکر کنید.

🌟 **غذای ایمن:** در روزهای کرونایی باید بیشتر از غذاهای سالم استفاده کنید. خوردن غذاهای چرب، تند، پر نمک، شیرین و فست‌فود باعث تضعیف سیستم ایمنی می‌شود. اضافه کردن موادی مثل سبزیجات و گوشت می‌تواند بدن فرزندان را در مقابله با کرونا قوی کند.

🌟 **ورزش کنید:** در روزهایی که کمتر بیرون می‌روید، بهترین کار این است که در خانه ورزش کنید. برنامه‌ریزی کنید و در چند نوبت پنج دقیقه ورزش کنید. چاق شدن در کمین فرزندان است و چاق شدن هم دوست صمیمی ویروس کروناست و خوب است که از همین الان دغدغه اضافه وزن را داشته باشید.

### چند حقیقت مهم درباره ویروس کرونا

درست است که فرزندان هم می‌توانند مبتلا به ویروس کرونا باشند، اما درباره ابتلا به کودکان حقایق امیدوارکننده‌ای وجود دارد.

🌟 **فرزند بالاتر از چهار سال شما باید ماسک بزند.** گرچه کودکان کمتر از بزرگسالان به کرونا مبتلا می‌شوند، اما این به آن معنا نیست که کودک زیر چهار سال هم نباید ماسک بزند یا مراقب نباشد.

🌟 **فرزند شما ممکن است به ویروس مبتلا بشود.** اما خوب است بدانید که شدت ابتلا در کودکان نسبت به بزرگسالان کم است. این را تحقیقات جدید دانشمندان می‌گویند. البته این اخبار خوشحال‌کننده نباید باعث بی‌خیالی والدین شود، چون این ویروس عجیب و وحشی است و ممکن است رفتار متفاوتی نشان دهد.

🌟 **اگر کودکی به ویروس مبتلا شود، علائم شبیه سرماخوردگی بروز می‌کند.** هرچند نمونه‌های ابتلا شدید هم گاهی دیده شده است؛ اما اگر فرزندان سرفه یا تب شدید داشت، به پزشک مراجعه کنید.