

## **Patarimai kaip kalbėti su vaikais apie koronavirusą**

Visuose informacijos kanaluose sparčiai plintanti informacija apie koronavirusą sukelia nerimą ne vienam suaugusiam. Natūralu, kad taip plačiai aptarinėjama tema tampa įdomi ir vaikams. Jiems išškyla tokie klausimai: „kodėl buvo uždarytas darželis ar mokykla?“, „ar turėčiau jaudintis, kad susirgsiu?“. Nepalikite vaikų nežinioje ir nesuteikite laisvės jų fantazijai. Jei abejojate ar tinkamai atsakysite į vaikui kylančius klausimus - galite pirmiausia juos išklausti ir pažadėti netrukus duoti atsakymus. Svarbiausia, kalbėkitės ramiai, užtikrintai ir kuo neutralesnėmis emocijomis. Jei vaikai itin jautrūs, ir numanote, kad toks pokalbis tik dar labiau išgąsdins jūsų vaiką - geriau to nedarykite.

Pokalbio su mažesniais vaikais tikslas turėtų būti skirti juos nuraminti, atsakyti į kylančius klausimus ir trumpai bei paprastai paaiškinti situaciją: papasakokite, kad virusas - tai mažytė, mikroskopu matoma dalelė. Virusai gali mus susargdinti, tačiau jie negali gyventi savarankiškai - norėdami išgyventi, jie turi gyventi gyvūno ar žmogaus viduje. Turbūt jau girdėjote, kad dabar daug kalbama apie „koronavirusą“. Jis vadinamas koronavirusu, nes „korona“ reiškia „karūną“ - o šis virusas atrodo taip, lyg turėtų spygliuotą karūną. Virusas patenka į ląsteles naudodamas specialias „duris“. Jo paviršiuje yra specialūs spygliukai, kuriuos jis naudoja kaip raktą durims atidaryti. Patekęs į ląsteles pagamina tiek daug viruso dalelių, kad normalios žmogaus ląstelės nebegali tinkamai veikti ir žmonės suserga. Šis virusas sukelia žmonėms kosulį, nuovargį ir karščiavimą, o vyresnio amžiaus žmonės ar žmonės, kurie jau serga sunkiomis ligomis – dėl šio viruso gali susirgti labai sunkiai. Laimei, mūsų kūnas turi kariuomenę, skirta kovoti su virusais, vadinama „imunine sistema“. Kai kurių žmonių imuninei sistemai sunku kovoti su virusu, todėl mes turime padėti.

Padėti sustabdyti virusą galite plaudami rankas. Tai reiškia, kad reikia gerai išmuiluoti rankas ir atidžiai nusiplauti delnus, visus pirštus, panages ir tarpupirščius apie dvidešimt sekundžių - daugmaž tiek, kiek sudainuoti kelis mėgstamos dainelės posmus. Jas plauti reikėtų tikrai dažnai. Be to, visada reikia stengtis rankomis neliesti veido, netrinti akių ar nosies ir nekišti rankų į burną. Jei ant jūsų rankų pateko virusas, jis galės patekti į kūno vidų ir jus susargdinti. O jei ima kosulys ar čiaudulys, būtinai prisidengkite, bet ne delnu, o nosine arba kosėkite ar čiaudėkite į alkūnę.

Užsikrėtę šiuo virusu vaikai jo sukelta liga serga nesunkiai - tai labiau primena lengvą peršalimą. Bet jūs vis dar turite atlikti labai svarbią užduotį - apsaugoti kitus! Vyresniems žmonėms - pavyzdžiui, jūsų seneliams - labai reikalinga jūsų pagalba, kad jie išliktų sveiki. Tai reiškia, kad turite dažnai plautis rankas ir jei susirgote - likti namuose.

Gydytojai ir vyriausybė daug dirba, kad apsaugotų mus visus, atšaukta daug veiklų ir renginių - pavyzdžiui, sporto varžybos, teatro spektakliai ir filmai kino teatruose. Taip daroma tam, kad būtų galima išlaikyti didesnę atstumą tarp žmonių: taip virusui bus sunku peršokti nuo vieno žmogaus ant kito. Dėl tos pačios priežasties buvo uždaryti ir darželiai ir mokyklos.