



إيضاح النظافة الصحية بصور مناسبة لأطفال



التوصيات المنصوص عليها فيما يلي تهدف إلى إعطاء دعم وإيحاءات يمكن دائما أن يتم ملاءمتها وتحويلها بصورة فردية.

فيروسات كورونا هي كائنات مسببة للمرض جديدة جدا وتتمكن من الانتقال من إنسان لآخر بواسطة قطرات صغيرة للغاية عند التكلم أو السعال أو العطس ومن المحتمل أيضا أنها تنتقل بطريقة غير مباشرة، وعلى وجه التحديد بواسطة أشياء. لهذا السبب فإنها تنتشر بسرعة كبيرة في الأماكن التي يتجمع أو يوجد بها كثير من الناس. لهذا السبب فإن هذه الأماكن، مثل رياض الأطفال أو المدارس أو أماكن اللعب أو المطاعم أو حمامات السباحة، تبقى في الوقت الحاضر مغلقة.

بسبب أن الكثير من الناس لا يلاحظون على وجه الإطلاق أنهم يحملون الكائنات الصغيرة المسببة للمرض في أجسادهم ومن خلال ذلك يكون من الممكن أن يقوموا بدون أن يكونوا راغبين أو مدركين لذلك بنقل العدوى إلى آخرين، فإنه توجد في الوقت الحاضر قواعد يجب اتباعها. من خلال هذه القواعد يمكن لكل الكبار والصغار أن يساعدوا في حماية أنفسهم وحماية الآخرين.

القاعدة رقم 1: عندما تكونوا خارج المنزل يجب عليكم حتما أن تقوموا بالحفاظ على مسافة فاصلة قدرها متر ونصف إلى مترين اثنين بينكم وبين الناس الآخرين. طول هذه المسافة يماثل طول فراشكم [سريركم] تقريبا. وهذا ما يجب الالتزام به أيضا عندما تلتقون بشخص تعرفونه أو عندما تكونوا سعداء بالالتقاء ببعضكم. عند تبادل التحية فإنه لا يكون في الوقت الحاضر من الجيد أن تعانقوا بعضكم أو تقبلوا بعضكم أو أن تتصافحوا بالأيدي. فكروا في إمكانيات أخرى لتبادل التحية مثل التلويح بالأيدي أو إرسال قبلات في الهواء.

القاعدة رقم 2: تجنبوا الاتصال المباشر بكل الأشخاص الآخرين الذين لا يسكنون معكم سويا في المنزل، وعلى وجه الخصوص بالأشخاص المتقدمين في السن أو المرضى. هذا ما يجب الالتزام به أيضا فيما يتعلق بكل الأشخاص الذين تحبونهم جدا وفي الأحوال العادية ترونهم بصورة منتظمة. عليكم أن تقوموا سويا مع الكبار المعنيين بكم بالتفكير في الكيفية التي يمكن بها الحفاظ على التواصل بدلا عن ذلك: المكالمات الهاتفية، رسائل البريد الإلكتروني، الرسائل الصوتية أو المكالمات الهاتفية بالفيديو يمكن في هذا الوقت أن تكون بديلا لتجاوز بعد المسافة ويمكن أن تعطي الإحساس بأنكم مع كونكم في الوقت الحاضر لا يمكنكم الالتقاء، إلا أنكم على الرغم من ذلك مع بعضكم البعض.

القاعدة رقم 3: يجب عليكم حتما الالتزام باتباع قواعد النظافة الصحية التالية:

- يجب احتواء وحجب العطس والسعال بالكوع المثني أو بمنديل جيب ورقي.
- يجب أن تقوموا أثناء غسل اليدين بتريدي أغنية "Happy Birthday" [عيد ميلاد سعيد] مرتين اثنتين، فقط عند القيام بذلك فإن الأيدي تكون قد أصبحت نظيفة بالفعل.
- يتم غسل الأيدي من الخارج ومن الداخل وبين الأصابع وأيضا أطراف الأصابع، وهذا ما يجب القيام به دائما...
 - عند الدخول إلى المنزل
 - بعد التردد على المرحاض
 - بعد السعال أو العطس أو التمخط [تنظيف الأنف]
- يتم استخدام مناديل الجيب الورقية مرة واحدة فقط ويتم التخلص منها بعد ذلك فورا بوضعها في سلة النفايات.

القاعدة رقم 4: عندما تشعرون بأنكم مرضى أو لديكم حمى، أو عند وجود حكة في الحلق أو إذا كان من اللازم عليكم السعال بكثرة، فيجب عليكم حتما التحدث مع الكبار المعنيين بكم وهم سوف يعرفون ما الذي يجب عمله.

تنبيهات إضافية للكبار: يرجى منكم قراءة التنبيهات سويا مع طفلكم والقيام أيضا بالتدريب عليها سويا. يرجى منكم على سبيل المثال أن تقوموا حتما بتجربة والتمرن على تحديد ما هو امتداد مسافة متر ونصف، وذلك نظرا لأنه لا يوجد لدينا ولا لدى الأطفال تخيل صحيح فيما يتعلق بذلك. أيضا كيفية غسل اليدين بصورة صحيحة يتم تعلمها سويا على أفضل وجه. يرجى منكم أن تقوموا في البداية بتجربة ذلك سويا، إلا أنه يكون عليكم الاستمرار في الذهاب قبل تناول الطعام سويا إلى غرفة الحمام وتريدي

أغنية "Happy Birthday" [عيد ميلاد سعيد] سويًا. عندما يصبح غسل اليدين والحفاظ على المسافة الفاصلة شيئًا باعًا على المرح ويصبح لعبة، فإن هذا يعد سببًا للسرور وليس سببًا للتعنيف. يرجى منكم ألا تقوموا – عندما تكون هذه الأمور لا تسير بقدر الجودة المرغوب فيه – بالتهديد بأن الطفل سوف يقوم بالتنقيب في إصابة آخرين بمرض أو أنه سوف يقوم بتعريض أشخاص يجلبهم للخطر. يرجى منكم أن تقوموا بدلا عن ذلك بتحفيز طفلكم، وأضحوا له: "نحن كلنا نساعد، وأيضًا أنت!" ويكون عليكم أن تقوموا بتذكير الأطفال الأصغر سنًا بصورة خاصة، وذلك نظرًا لأنهم من المحتمل أن يكون ما زال ليس لديهم الشعور بأن شيء جديد يكون أيضًا ما زال من اللازم الالتزام به في اليوم التالي. يرجى منكم مساعدة الأطفال عندما لا تكون الأمور تسير بقدر الجودة المرغوب فيه، وأمدحوا الأطفال عندما تسير الأمور كما ينبغي! إلا أنكم في المقام الأول يكون عليكم: أن تتصرفوا كقدوة يحتذى بها!

بيان المصدر: (2020) AETAS Kinderstiftung [المؤسسة الوقفية لشؤون الأطفال (2020)]: إيضاح النظافة الصحية بصورة مناسبة للأطفال. AETAS Kinderstiftung [المؤسسة الوقفية لشؤون الأطفال]. ميونيخ.
متاح في الإنترنت تحت عنوان www.aetas-kinderstiftung.de، الوضع: 2020/5/13.



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



بتعزيز من:



Landeshauptstadt
München
Referat für Gesundheit
und Umwelt

بدعم ودود من: