



تشریح مُقرّرات صحی و نظافت برای اطفال

توصیه های ذیل به منظور حمایت و تشویق کردن در نظر گرفته شده اند. هر کسی علیحده می تواند خودش را با آنها دمساز کند یا اینکه آنها را مطابق میل خودش، تغییر دهد و تنظیم کند.

ویروسهای کرونا، موجودات ریزه میزه هستند که موجب امراض می شوند و از طریق پوکانه های کوچک آب دهان در موقع گپ زدن، سرفه کردن یا عطسه کردن و احتمالاً از طریق اشیاء از انسانی به انسان دیگر سرایت می کنند. از همین خاطر است که آنها مخصوصاً با سرعت زیاد در مکانهایی تجمع می کنند که انسانهای کثیری جمع شده باشند. مکانهایی مثل کودکانستان، مکاتب، میدان بازی اطفال، رستورانها یا حوضهای آب بازی که فعلاً از خاطر شیوع امراض موصوفه تعطیل شده اند.

اولیای امور، فعلاً رعایت قواعد و مُقرّراتی را توصیه کرده اند؛ چونکه کثیری از انسانها هنوز متوجه نشده اند که ویروسهای ریزه میزه در بدنشان لانه کرده اند و ناخواستی و بدون کدام غرضی می توانند انسانهای دیگر را مُبتلا کنند. افراد صغیر و بالغ و کلانسال با مُراعات کردن قواعد و مُقرّرات می توانند از یک سو به خودشان کمک کنند و از سوی دیگر، مراقب و مواظب دیگران باشند.

قاعده نمبر 1: چنانچه در بین راه باشید، تلاش کنید از یک و نیم تا دو متر با دیگران فاصله داشته باشید. این مقدار فاصله تقریباً به اندازه درازی تختخوانتان می باشد. رعایت این مسئله در مقابل اشخاصی که می شناسید یا با آنها دوست هستید یا همدیگر را ملاقات می کنید نیز صدق می کند. در موقع احوالپرسی کردن اصلاً خوب نیست که همدیگر را در بغل بگیرید، همدیگر را ماجبوسی کنید یا به همدیگر دست بدهید. سعی کنید امکانهای دیگری را جهت احوالپرسی اجرا کنید مثل به هم زدن مُرگان چشمها یا بدون کدام تماس گرفتن فقط ادا و اطوار بوسیدن را نشان دهید.

قاعده نمبر 2: سعی کنید از تماس گرفتن مُستقیم با تمام اشخاصی صرف نظر کنید که با همدیگر زیر یک سقف زندگی نمی کنید و مخصوصاً پرهیز کردن از ارتباط مُستقیم با انسانهای ریش سفید و مریض. این قاعده همچنین در باره اشخاصی که آنها را خیلی دوست دارید و مدام آنها را می بینید، صدق می کند. با همدیگر در این باره فکر کنید که به جای ملاقات مُستقیم کلانسالان از چه راههایی می توانید ارتباط خودتان را با آنها حفظ کنید: تلفیون کردن، ایمیل نوشته کردن، گپ صوتی روان کردن، یا ویدئو چت می توانید در این روزهای کرونایی، فاصله ها را برارید و پگی محسوس را ایجاد کنید تا به دیگران تفهیم کنید از چه خاطر نمی توانید آنها را حضوراً ملاقات کنید؛ ولیکن کما فی السابق در کنار و با آنها همراه هستید.

قاعده نمبر 3: مُقرّرات صحی و اصول نظافتی ذیل را حتماً رعایت کنید:

- عطسه و سرفه کردن را در میان توله دست یا با استفاده از یک دستمال کاغذی ترتیب دهید.
- در حینی که دارید دستهایتان را می شویید دو مرتبه سرود «تولدت مُبارک» را بخوانید تا دست آخر، دستهایتان واقعا تمیز و شسته شوند.
- کف و پُشت دستها و مابین انگشتان و همچنین ناخنها را بشویید و همواره با رعایت این قانون
 - موقعی که وارد خانه می شوید
 - بعد از تشناب رفتن
 - بعد از سرفه و عطسه یا بینی پاک کردن
 - قبل از غذا خوردن
- از دستمالهای کاغذی فقط یک بار استفاده کنید و بلافاصله آنها را به سطل زباله بیندازید.

قاعده شماره 4: اگر احساس می کنید که مریض هستید یا تب دارید یا گلویتان می خارد یا اینکه مجبورید زیاد سرفه کنید، فوری با افراد کلانسال در این باره صحبت کنید؛ چونکه آنها معلومات دارند که چه بایستی کرد.

توصیه های بیشتر به کلانسالان: تذکرات را به همراه اطفال با هم بخوانید و با همدیگر نیز امتحان کنید. حتما این آزمودن را اجرا کنید که فاصله یک متر و نیم چقدر است؛ چونکه نه خود ما تصوّر دُرستی از آن داریم نه اطفال. ضمنا بهترین حالت این است که شُستن دُرست و صحیح دستها را با همدیگر یاد بگیرید. این مورد را بلافاصله با همدیگر امتحان کنید. همچنین قبل از غذا خوردن با همدیگر بروید شاور بگیرید و سرود «تولدت مبارک» را با همدیگر بخوانید. اگر شُستن دستها و فاصله گرفتن از دیگران به صورت بازی تفریحی در نظر گرفته و اجرا شود، باعث می شود که با دلخوشی و شادی به این کار اقدام کنید نه از سر فحش و دعوا مُرافعه. لطفا اطفال را – چنانچه امورات الزامی آنطور که باید و شاید نتیجه بخش نباشند – اینطور تهدید نکنید که تو باعث می شوی اطفال دیگر مریض و مُبتلا شوند یا اینکه آدمهایی که دوستشان داریم جانشان در خطر بیفتد. به جای چنین کاری، اطفال خودتان را تشویق و ترغیب کنید و برای آنها توضیح دهید که: «ما از این طریق به همه انسانها کمک می کنیم حتا شخص خود تو کمک می کنی!» و ضمنا از یاد داشته باشید که برای اطفال و نوجوانان، هرچند احتمالا هنوز احساسی در این باره نداشته باشند، ولیکن یک چیز جدید می تواند فردا در نظرشان مُعتبر و مفید باشد. کمک کنید، حتا اگر آنطور که آرزو دارید کارها پیش نرود. باز همچنان تشویق و ستایش کنید اطفال را وقتی که کار، خوب پیش می رود! ولیکن بیش از هر چیز دیگر: با مثال زدنهای خوب به پیش بروید!

Quelleangabe: AETAS Kinderstiftung (2020): Hygiene für Kinder erklärt. AETAS Kinderstiftung. München. Online verfügbar unter www.aetas-kinderstiftung.de, Stand: 13.05.2020.

Gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



GEWALT
LOS
WERDEN
bayern-gegen-gewalt.de

Mit freundlicher
Unterstützung der:



Landeshauptstadt
München
Referat für Gesundheit
und Umwelt