



## تشریح بهداشت و نظافت برای بچه ها

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

ویروس های کرونا، موجودات بیماری زای ریزه میزه هستند که از طریق حباب های کوچک آب دهان در موقع صحبت کردن، سرفه کردن یا عطسه کردن و احتمالا از طریق اشیاء از انسانی به انسان دیگر سرایت می کنند. به همین دلیل است که آنها مخصوصا با سرعت زیاد در مکان هایی آتراق می کنند که انسان های کثیری گرد هم آمده باشند. مکان هایی مثل کودکانستان، مدارس، میدان بازی بچه ها، رستورانها یا استخرهای شنا که فعلا به دلیل شیوع بیماری موصوفه تعطیل شده اند.

اولیای امور، فعلا رعایت قواعد و مقرراتی را توصیه کرده اند؛ چونکه خیلی از انسانها هنوز متوجه نشده اند که ویروس های ریزه میزه در بدنشان لانه کرده اند و ناخواسته و بدون هیچ غرضی می توانند انسان های دیگر را مبتلا کنند. افراد صغیر و بالغ با رعایت کردن قواعد و مقررات می توانند از یک طرف به خودشان کمک کنند و از طرف دیگر، مراقب و مواظب دیگران باشند.

**قاعده شماره 1:** چنانچه در بین راه باشید، سعی کنید بین یک و نیم تا دو متر از دیگران فاصله بگیرید. این مقدار فاصله تقریباً به اندازه درازی تختخوابتان می باشد. رعایت این مسئله در برابر 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 آغوش بگیرید، همدیگر را ببوسید یا به همدیگر دست بدهید. سعی کنید امکان های دیگری را جهت احوالپرسی اجرا کنید مثل به هم زدن مژگان یا بدون تماس گرفتن فقط ادا و اطوار بوسیدن را در آورید.

**قاعده شماره 2:** سعی کنید از تماس مستقیم با تمام آنانی صرف نظر کنید که با همدیگر زیر یک سقف زندگی نمی کنید و مخصوصاً پرهیز کردن از ارتباط مستقیم با انسان های سالخورده و بیمار. 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 مستقیم بزرگسالان از چه راه هایی می توانید پیوند خودتان را با آنها حفظ کنید: تلفن کردن، ایمیل نوشتن، پیام صوتی فرستادن، یا ویدئو چت می توانید در این روزهای کرونایی، فاصله ها را بردارید و بگی محسوس را ایجاد کنید تا به دیگران تفهیم کنید به چه دلیل نمی توانید آنها را حضوراً ملاقات کنید؛ ولیکن کما فی السابق در کنار و با آنها همراه هستید.

**قاعده شماره 3:** مقررات بهداشتی و اصول نظافتی ذیل را حتما رعایت کنید:

- عطسه و سرفه کردن را در میان آرنج یا با استفاده از یک دستمال کاغذی ترتیب دهید.
- در حینی که دارید دستهایتان را می شویید دو مرتبه سرود «تولدت مبارک» را بخوانید تا دست آخر، دستهایتان واقعا تمیز و شسته شوند.
- کف و پشت دستها و مابین انگشتان و همچنین ناخنها را بشویید و همواره با رعایت این اسلوب ....
- موقعی که وارد خانه می شوید
- بعد از غذا خوردن
- بعد از توالیت رفتن
- از دستمال های 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 بزرگسال در این باره صحبت کنید؛ چونکه آنها می دانند که چه بایستی کرد.

توصیه های بیشتر به بزرگسالان: تذکرات را به همراه بچه هایتان با هم بخوانید و با همدیگر نیز تمرین کنید. حتما این آزمایش را انجام دهید که فاصله یک متر و نیم چقدر است؛ چونکه نه خود ما تصور دُرستی از آن داریم نه بچه ها. ضمناً بهترین حالت این است که شستن دُرست و صحیح دستها را با همدیگر یاد بگیرید. این مورد را بلافاصله با همدیگر آزمایش کنید. همچنین

قبل از غذا خوردن با همدیگر بروید زیر دوش و سرود «تولدت مبارک» را با همدیگر بخوانید. اگر شستن 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. لطفا بچه ها را – چنانچه امورات الزامی آنطور که باید و شاید نتیجه بخش نباشند – اینطور تهدید نکنید که تو باعث می شوی بچه های دیگر مریض و مبتلا شوند یا اینکه آدمهایی که دوستشان داریم جانشان در خطر بیفتد. به جای چنین کاری، بچه هایتان را تشویق و ترغیب کنید و برای آنها توضیح دهید که: «ما از این طریق به همه انسانها کمک می کنیم حتی شخص خود تو کمک می کنی!» و ضمناً فراموش نکنید که برای بچه ها و نوجوانان، هرچند احتمالاً هنوز احساسی در این باره نداشته باشند، ولیکن یک چیز جدید می تواند فردا برایشان معتبر و مفید باشد. کمک کنید، حتی اگر آنطور که آرزو دارید کارها پیش نرود. باز همچنان تشویق و ستایش کنید بچه ها را وقتی که کار، خوب پیش می رود! ولیکن بیش از هر چیز دیگر: با مثال زدن و الگوهای خوب به پیش بروید!

Quelleangabe: AETAS Kinderstiftung (2020): Hygiene für Kinder erklärt. AETAS Kinderstiftung. München. Online verfügbar unter [www.aetas-kinderstiftung.de](http://www.aetas-kinderstiftung.de), Stand: 27.03.2020.

Gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales



GEWALT  
LOS  
WERDEN  
[bayern-gegen-gewalt.de](http://bayern-gegen-gewalt.de)

Mit freundlicher  
Unterstützung der:



Landeshauptstadt  
München  
Referat für Gesundheit  
und Umwelt