



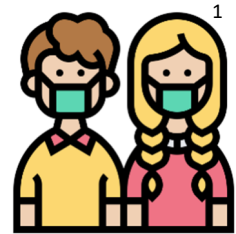
## تشریح لزوم ماسک زدن به دهان برای بچه ها



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. این توصیه های مطابق آخرین اطلاعات تازه ما تا تاریخ: 22.04.2020 می باشند. حتما به تذکرات اولیای مسئول امور بهداشت و سلامت، توجه و دقت کنید.

### لزوم ماسک زدن به دهان

از مورخه: 27. April 2020 در ایالت بایرن بایستی انسانها در تمام مغازها و وسایل نقلیه ایاب و ذهاب عمومی، ماسک به دهان خود زده باشند. این مورد شامل تمام بزرگسالان، جوانان و کودکان از هفت سال به بالا می شود. این مقررات باعث می شوند که محیط پیرامون ما به شدت تصویری به غایت متحول داشته باشد که به بچه ها ارائه داده می شود و متعاقبا پرسشهایی را در باره نحوه صحیح رفتار کردن با بزرگسالان و بچه های کوچک را مطرح می کند. در قسمت اول این دفترچه راهنمایی و توصیه ها مایلیم شما را تشویق و ترغیب کنیم که چگونه می توانید برای بچه ها با روشی مثبت و تاثیرگذار توضیح دهید که چرا ماسک به دهانشان باید بزنند. در قسمت دوم دفترچه، تذکراتی جهت نحوه عملی دستورات قید شده است.



لطفا مفاد این دفترچه توصیه ها و راهنماییها را با محیط پیرامون و زیستبوم خودتان و دیگر تحولات روزانه هماهنگ کنید.

### برای بچه ها، الزامی بودن قانون جدید ماسک زدن به دهان را تشریح کنید

ویروسها، موجودات میکروسکوپی بیماری زایی هستند که با اشتیاق فراوان از انسانی به انسان دیگر، کوچ می کنند. آنها خیلی ریزه میزه هستند؛ طوری که با چشم نمی توان آنها را مشاهده کرد و شناسایی کرد. آنها از طریق حبابهای کوچک آب دهان در موقع صحبت کردن، سرفه کردن یا عطسه کردن به انسانهای دیگر سرایت می کنند. کسی که به ویروس کرونا مبتلا می شود، شاید هیچ علائمی را احساس نکند؛ چونکه این موجود ریزه میزه می تواند در بدن انسان جا خوش کرده باشد، بدون اینکه انسان، احساس بیماری بکند. به این معنی که همه انسانها – فرق نمی کند سالم باشند یا خودشان را مریض احساس کنند – بایستی در این زمینه کمک کنند تا انسانهای دیگر مبتلا نشوند. برای اجرای این نیت، چندین قاعده و قانون وجود دارد:

- همه ما بدون استثنا در تحت شرایط فعلی باید خیلی کم با انسانهای دیگر در تماس مستقیم باشیم.
- همه ما همان کسانی هستیم که مشترکا در خانه با آنها در زیر یک سقف زندگی می کنیم.
- در بیرون از خانه بایستی از انسانهای دیگر فاصله بگیریم آنهم به اندازه ای که بتوان درازی تختخوابتان را مابین شما و دیگر انسانها قرار داد یا اینکه، چنانچه هر دو دست خودتان را به اطراف دراز کنید و کش بدهید، نتوانید دیگران را لمس کنید. ☺



• در مکانهایی که کثیری از انسانها جمع می شوند و جا خیلی کم است مثل اتوبوسها، متروها، ترامواها یا مغازه های کوچک، برای ورود به چنین مکانهایی بسیاری از بزرگسالان و بچه های کوچک از هفت سال به بالا بایستی ماسک به دهان خودشان بزنند. به همین علت نیز آنها مثل زنان و مردان سوپرفهرمان به نظر می آیند و حقیقت اینست که آنها واقعا سوپر قهرمان هستند!؛ چونکه آنها همیاری می کنند تا انسانهای کمتری مُبتلا و مریض شوند. ضمناً زدن ماسک به دهان، آشکارا اثبات می کند که همه انسانها همبسته شده اند و قصد دارند که از انسانهای دیگر، مراقبت و مواظبت کنند.

• بندهای ماسک دهان را بر روی گوشها و پشت کلاه آدم می بندند تا دهان و بینی را محافظت کند. آدم به این وسیله احساس می کند که نفس کشیدن برایش تا اندازه ای مُضحک به نظر می رسد. به ماسک دهان مجازیم فقط موقع بستن - و برداشتن آن از صورت دست بزنیم یا چنانچه از صورتمان لیز بخورد و جابجا شود. بنابر این از یاد نبرید که: این کار به مقداری تمرین کردن وابسته است! به همین سبب است که بچه های از هفت سال به بالا هنوز نمی توانند از پس ماسک زدن به دهان به خوبی برآیند. ولیکن بایستی آزمایش و تمرین کنند تا بتوانند هر وقت که دوست داشتند، ماسک دهان را به صورت خود بزنند.

### توصیه هایی برای مشمولین ماسک زدن به دهان

• لطفاً فرزندانان را با حالتی بازیگونه به زدن ماسک دهان ترغیب کنید و بدون تمرینهای لازم، موقعیتهایی را به وجود نیاورید که بخواهید بگویید: «تا چی پیش بیاد». سعی کنید مُشترکا تجربیاتی را گردآوری کنید که چگونه می توان ماسک دهان را بست و چقدر دُشوار است که دست به صورت نزنیم یا اینکه ماسک را دستمالی نکنیم و چگونه سوای روال معمول، نفس بکشیم و صحبت بکنیم و احساس بکنیم و الی آخر.

• بهتر است که تمرین «دست زدن-ممنوع» به ماسک دهان را بدون هیچ عجله و فشار سفت و سختی مُشترکا آزمایش کنید. نشان دهید وقتی که ماسک دهان، لیز می خورد یا جابجا می شود، چگونه دوباره آن را مُرتب سر جایش می گذارید و چنانچه فرزندان، عدم دست زدن بیهوده به ماسک را صحیح و درست اجرا کرد، او را تشویق و ستایش کنید. چنین رفتاری، خیلی کمک می کند و با هدفتر است از اینکه دعوا و بد و بیراه بگویید و بدون هیچ دلیلی با تکالیف غیر عادی و اضافی، کار را سخت تر کنید. شما می توانید ماسکهای رنگارنگ و حاضر آماده ای را تهیه کنید یا اینکه ماسکهای پارچه ای سفید رنگ تهیه کنید و خودتان آنها را با چسباندن تکه پارچه های مختلف رنگارنگ کنید- برای مثال: با الگوهای محبوب بچه ها که با ژاکت محبوبشان مُتناسب باشد یا اینکه به حیث بخشی از «شنل - زن و مرد سوپر قهرمان» به نظر آید. سعی کنید خلاقیت داشته باشید: آیا تمام اعضای خانواده، ماسکهایشان یکدستند یا شبیه همدیگر می باشند؟ آیا ماسکها را آگاهانه، جورواجور تهیه کرده اید؟ آیا ماسک زدن، مشمول حیوان -عروسکی محبوب نیز می شود؟ خرس عسلی (تدی)؟ عروسک خانوم؟ آیا در خانه، بیرق «خانواده - زنان و مردان سوپر قهرمان» وجود دارد؟

• بچه هایی که کمتر از یک سال سن دارند و مُشکلات تنفسی دارند، نباید ماسک به دهانشان زد. چنانچه احساس می کنید که بچه های کوچولو کوچولو نیز بایستی ماسک بزنند، بنابر این ببینیدشید که چه جایگزینیهایی برای بچه های کوچولو موجود است؛ یعنی دختر بچه ها و آقایسرهایی که سوپر قهرمان به حساب می آیند. همچنین برای بچه هایی که به دلایل دیگر در وضعیتی نیستند که بتوانند ماسک به دهان خودشان بزنند. برای مثال می توان از برچسبهای «زن و مرد سوپر قهرمان» یا اینکه بیرق خانوادگی را با اتو کشیدن بر آن برای کاردستی دُرست کردن، مرتب و مُنظم کرد؛ طوری که هر چیزی را که به آن، تعلق دارد، بتوان دید و احساس کرد.

• برای اینکه بتوان از خطر مجروح و زخمی شدن بچه ها پیشگیری کرد، نگذارید تا زمانی که ماسک به دهان دارند، بدون مراقبت و مواظبت شما، دست به کاری بزنند.

• تدابیری را که به منظور امور بهداشتی و نظافت و همچنین مُراقبت و نگهداری ماسک دهان، توصیه شده اند برای بچه هایان توضیح دهید و همواره به اسلوب شیوه های عادت شده پایدار متمایل باشید: کجا بایستی ماسکهای دهان را نگهداری کرد، چه هنگامی باید آنها را تعویض کرد؟

- کوشش کنید که بین شوخی و جدی بودن حرفایتان، لحن دُرُست را اِتّخاذ کنید: خیلی خوب و مفید است که بچه ها بفهمند که زدن ماسک به دهان برای تمام انسانها، مُهم است و پیامدهای خوب دارد. تمام مراتب اجرای ماسک زدن به دهان بایستی همزمان با تفریح و احساس خوشایندی همراه و همپا باشد. هر چقدر انسان با ماسک خودش، پیوندی خودمونی تر داشته باشد به همان اندازه نیز زدن ماسک برایش مُثبت تر خواهد بود. هر چقدر نیز معنای مُثبت آن موثرتر باشد به همان میزان نیز احتمال اینکه ماسک را مرتب به دهانش بزند، بیشتر است.

*Graphiknachweis: Designed by 1, 2 Eucalypt from Flaticon*

*Quelleangabe: AETAS Kinderstiftung (2020): Maskenpflicht für Kinder erklärt. AETAS Kinderstiftung. München. Online verfügbar unter [www.aetas-kinderstiftung.de](http://www.aetas-kinderstiftung.de), Stand: 22.04.2020.*

Gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales



Mit freundlicher  
Unterstützung der:



Landeshauptstadt  
München  
**Referat für Gesundheit  
und Umwelt**