



Igiena pe înțelesul copiilor



Recomandările următoare sunt gândite a servi drept sprijin și sugestie, ce pot fi ajustate și modificate întotdeauna în funcție de situația individuală.

Coronavirusurile sunt mici agenți purtători de boli care trec de la o persoană la alta mai ales prin intermediul picăturilor de mici dimensiuni, atunci când vorbim, tușim sau strănutăm, și poate chiar prin intermediul obiectelor. Din acest motiv, aceștia se răspândesc deosebit de repede în locurile în care se adună mulți oameni. De aceea, pentru moment rămân închise aceste locuri, ca de exemplu grădinițe, școli, locuri de joacă, restaurante sau piscine.

Pentru că mulți oameni nici măcar nu observă că au în corp acești mici agenți purtători de boli și ar putea infecta alte persoane, fără să vrea, în prezent există anumite reguli. Rolul acestora este de a proteja pe toată lumea, prin implicarea celor mari și a celor mici.

Regula nr. 1: *Atunci când sunteți pe drum, păstrați neapărat o distanță de 1,5 până la 2 metri față de alte persoane. Aceasta reprezintă lungimea aproximativă a patului vostru. Regula este valabilă și atunci când cunoașteți pe cineva sau vă bucurați să vedeți pe cineva. Când vă întâlniți cu persoane cunoscute nu este deloc recomandat să vă îmbrățișați, să vă pupați sau să strângeți mâinile. Gândiți-vă la alte posibilități, precum fluturatul mâinii sau pupici imaginari.*

Regula nr. 2: *Renunțați la contactul direct cu toate celelalte persoane care nu locuiesc împreună cu voi și în mod special cu persoanele în vârstă sau bolnave. Această regulă este valabilă inclusiv pentru toți cei pe care îi îndrăgiți și cu care vă întâlniți anterior în mod regulat. Gândiți-vă împreună cu cei mari cum puteți menține legătura cu acestea în mod alternativ: convorbirile telefonice, e-mail-urile, mesajele vocale sau apelurile video pot uni distanțele în această perioadă și pot evidenția faptul că sunteți împreună, chiar dacă nu vă puteți întâlni în acest moment.*

Regula nr. 3: *Respectați neapărat următoarele reguli de igienă:*

- *Strănuțați și tușiți în pliu cotului sau într-un șervețel de hârtie.*
- *În timpul spălatului pe mâini cântați de două ori la rând „Happy Birthday” și abia apoi vă clătiți de săpun.*
- *Spălați mâinile pe exterior, în palme, printre degete și în zona unghiilor, și întotdeauna...*
 - *după ce intrați în casă* - *înainte de masă*
 - *după mersul la toaletă* - *după ce tușiți, strănuțați sau vă suflați nasul*
- *Utilizați șervețele de hârtie de unică folosință, pe care le aruncați imediat la gunoi.*

Regula nr. 4: *Dacă vă este rău sau aveți febră, vă doare gâtul sau tușiți mult, vorbiți neapărat cu cei mari, care știu ce este de făcut.*

Indicații suplimentare pentru adulți: citiți indicațiile împreună cu copilul dumneavoastră și exersați tot împreună. Încercați neapărat să vedeți cât înseamnă 1,5 metri, deoarece nici noi, nici copiii nu ne dăm seama de distanța corectă. Spălatul pe mâini corect se învață cel mai bine tot împreună.

Mai întâi încercați să vă spălați pe mâini împreună, mergând cu toții la baie înainte de masă și cântând în cor „Happy Birthday“. Dacă spălatul pe mâini și păstrarea distanței sunt distractive și devin un joc, acesta este doar motiv pentru bucurie, nu pentru apostrofare. Dacă lucrurile nu merg cum era așteptat, nu treceți la amenințări de genul că copilul îi va îmbolnăvi pe ceilalți sau îi va pune chiar în pericol pe cei dragi. În schimb, motivați-vă copilul, explicându-i: „ne implicăm cu toți, inclusiv tu!“ și aduceți-le aminte copiilor mai mici, pentru că aceștia nu sunt încă suficient de conștienți de situație și uită să facă acest lucru chiar de a doua zi. Intervenți atunci când lucrurile iau turnuri neașteptate și lăudați-i atunci când totul merge strună! Dar mai ales: fiți un adevărat model pentru ei!

Sursă: Fundația pentru Copii AETAS (2020): Igiena pe înțelesul copiilor. Fundația pentru Copii AETAS. München. Material disponibil online pe www.aetas-kinderstiftung.de, stadiu: 13.05.2020.

Finanțat de:

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Cu sprijinul:



Landeshauptstadt
München
**Referat für Gesundheit
und Umwelt**