



والدین عزیز با توجه به شیوع بیماری کووید-۱۹، می توانید تنها با رعایت چندین نکته ی بهداشتی بسیار مهم از ابتلای فرزندتان به این بیماری جلوگیری نمایید. این موارد به شرح زیر می باشند:



تا حد ممکن خروج کودکان از خانه را کاهش دهید. به ویژه از حضور در اماکن عمومی و فضاهای بسته خودداری کنید.



در صورتیکه مجبور به خروج از خانه هستید، حتما پس از بازگشت بلافاصله لباس های خود را تعویض کرده و دست های خود را بشویید. و به کودک خود پیاموزید دستان خود را مرتب با آب و صابون بشوید.



از شرکت کردن در تجمعات و مهمانی ها خودداری کنید. و همگی از نزدیک شدن به افرادی که علائم بیماری (سرفه یا عطسه) دارند، خودداری کنید.



از روبوسی کودکان و بوسیدن دست های آنان خودداری کنید.

از فوت کردن یا جویدن غذای کودک بپرهیزید.



اسباب بازی ها، ظروف غذا، ابزار و سطوحی که مکررا توسط کودک لمس می شود را شسته و ضدعفونی نمایید.



وسایل شخصی کودک کاملا مجزا از سایر افراد باشد و در غذا دادن به کودک از قاشق و بشقاب شخصی استفاده کنید.

از تغذیه و خواب کافی کودکان اطمینان حاصل کنید.



به کودک خود پیاموزید با استفاده از دستمال کاغذی یا خم آرنج به هنگام سرفه و عطسه، دهان و بینی خود را ببوشانند، و از لمس کردن چشم ها و بینی و دهان با دست ها، خودداری کنند.



منابع:

CDC, Centers for Diseases Control and Prevention. Coronavirus disease 2019 (COVID-19). Manage Anxiety and Stress. March 14, 2020
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>
UNICEF, United Nations International Children's Emergency Fund. Coronavirus disease (COVID-19): What parents should know. March, 2020
<https://www.unicef.org/stories/novel-coronavirus-outbreak-what-parents-should-know>

تهیه کنندگان:
خدیدجه زارعی، عضو هیئت علمی گروه کودکان و نوزادان دانشکده پرستاری مامایی علوم پزشکی تهران
نیلوفر نجمعلی، فائزه خنجریان، مژده دل زنده
سهیلا معتمدی فرد، نیلوفر باقری دانشجویان کارشناسی ارشد پرستاری کودکان علوم پزشکی تهران