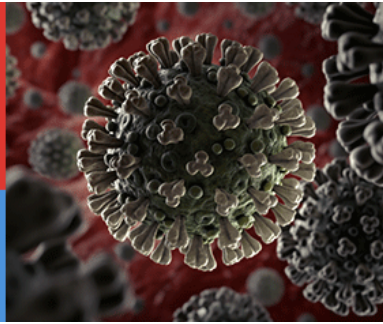


# NOVEL CORONAVIRUS (COVID-19) WHAT YOU SHOULD KNOW

We are taking questions from the public about COVID-19 via our **Health Referral Line (HRL)** at **(800) 564-8448**. Seven days a week from 8 a.m. to 5 p.m.



## صحبت با کودکان درباره بیماری کووید-19

آرامش بخش و اطمینان بخش باشید.

کودکان به واکنش‌های کلامی و غیرکلامی شما واکنش نشان می‌دهند و از آن پیروی می‌کنند.

نکاتی که پیشنهاد می‌شود هنگام صحبت با کودکان بر آن تأکید داشته باشید

- بزرگسالان در خانه و مسئولان سلامت حافظ امنیت و سلامت شما خواهند بود. اگر نگرانی دارید، لطفاً با بزرگ‌تری که به او اعتماد دارید صحبت کنید.
- همه افراد دچار بیماری کروناویروس (کووید-19) نخواهند شد. مسئولان سلامت توجه ویژه دارند که تا جای ممکن افراد کمتری دچار بیماری شوند.
- کارهایی را که کودکان می‌توانند برای سالم ماندن و اجتناب از گسترش بیماری انجام دهند، با آنها درمیان بگذارید.

در دسترس باشید.

ممکن است کودکان به توجه بیشتری نیاز داشته باشند و بخواهند درباره ترس‌ها و سؤالات خود صحبت کنند. به آنها بگویید که دوستشان دارید و عطف و مهربانی بسیاری نسبت به آنها داشته باشید.

صادقانه و دقیق صحبت کنید.

بدون اطلاعات حقیقی، کودکان اغلب شرایط را به صورتی بدتر از حقیقت تصور می‌کنند.

بر تماشای تلویزیون و رسانه‌های اجتماعی توسط آنها نظارت داشته باشید.

تماشای تلویزیون یا دسترسی به اطلاعات از طریق اینترنت و رسانه‌های اجتماعی را محدود کنید.

تا جای ممکن، فعالیت‌های روزمره را به‌روال معمول ادامه دهید.

برنامه منظمی داشته باشید، چراکه می‌تواند اطمینان بخش باشد و سلامت جسمی را بهبود بخشد.

علائم بیماری کووید-19 را بشناسید.

در رابطه با مراقبت از سلامت، شیوه‌های زندگی سالم و بهداشت ابتدایی را مدل‌سازی و مرور کنید.

راهنمایی کودکان درباره اقداماتی که می‌توانند به منظور پیشگیری از عفونت انجام دهند به آنها حس کنترل بیشتر داده و اضطراب آنها را کاهش می‌دهد.

کودکان خود را به بهترین شکل ممکن بشناسید. اجازه دهید سؤالات کودکان تعیین‌کننده میزان اطلاعاتی باشد که لازم است ارائه دهید. باین حال، از ارائه اطلاعاتی که متخصصان سلامت آنها را برای تضمین سلامت کودکان حیاتی می‌دانند، دریغ نکنید.

برای کسب اطلاع بیشتر درباره نحوه کمک به جلوگیری از شیوع بیماری کووید-19 [روی اینجا کلیک کنید](#).