NASP

NATIONAL ASSOCIATION OF
School Psychologists

NASN

National
Association of
School Nurses

ፌብሩዋሪ 29/2020

ስለ COVID-19 (ኮሮና ቫይረስ) ከልጆች ጋር ስለመነጋገር የወላጅ መገልገያ

በምህፃረ ቃል "COVID-19" የተገለጸው አዲስ አይነት የኮሮና ቫይረስ፣ በመተንፈሻ አካላት የሳምባ በሽታ ወረርሽኝ እያስከተለ ነው። በመጀመሪያ የተከሰተው ቻይና ውስጥ ሲሆን በአሁኑ ወቅት በዓለም አቀፍ ደረጃ መገኘቱ ታውቋል። በዩናይትድ ስቴትስ ወቅታዊ የጤና ስጋት ዝቅተኛ ቢሆንም፣ ለወደፊት የስጋት ሁኔታ የሚጨምር ከሆነ ለሚከሰት ወረርሽኝ በቅድሚያ ማቀድ ጠቃሚ ነው።

የዚህ የአዲሱ ቫይረስ ስጋት ልጆችን እና ቤተሰብን ሊያሰጋ/ሊያስጨንቅ ይችላል። እዚህ በዩናይትድ ስቴትስ ውስጥ የት እና ምን ያህል በሽታው ሊሠራጭ እንደሚችል ባናውቅም፣ ተላላፊ መሆኑን እናውቃለን፣ የበሽታው አስከፊነት ከግለሰብ ወደ ግለሰብ ሊለያይ ይችላል፣ እናም የበሽታውን መዛመት ለመከላከል መውሰድ የምንችላቸው እርምጃዎች አሉ። ያለፍርሃት፣ በተወሰነ ደረጃ አስጊነቱን ማወቅ፣ ተገቢ እና የበሽታውን ስጋት የመቀነስ እርምጃ መውሰድ ያስችላል። ያልተገባ የማስጠንቀቂያ ደወል ከማስጮህ ይልቅ ልጆች በስጋት እንዳይጨነቁ ለመርዳት ትክክለኛውን የመከላከል ኢንፎርሜሽን-መረጃ እና እውነታ መንገር መርዳት ይረዳቸዋል።

ልጆች በሚጨነቁበት ወቅት ምን ማድረግ እንዳለባቸው መመሪያ ለማግኘት ወደ ጎልማሶች እንደሚመለከቱ ማስታወስ በጣም አስፈላጊ ነው። ወላጆች በጣም ተጨንቀው ሲመለከቱ፣ የልጆች ጭንቀትና ፍርሃት ይጨምራል። በመላ አገሪቱ የህዝብ ጤንነት የተጠበቀ መሆኑን ለማረጋገጥ የጤና እና የትምህርት ቤት ኃላፊዎች ከፍተኛ ሥራ እየሠሩ እንደሆነ ወላጆች ለልጆቻቸው አስረግጠው መንገር አለባቸው። ቢሆንም ግን፣ ልጆች እርግጠኛ የሆነው ነገር ይፈልጋሉ፣ ስለ በሽታው አስከፊነት ስጋት ተጨባጭ ትምህርት እና የበሽታው ወረርሽኝ እንዳይዛመት እንዴት መከላከል እንደሚቻል እድሜአቸውን የሚመጥን መረጃ/ኢንፎርሜሽን መንገር ያስፈልጋል። ልጆችን አዎንታዊ የመከላከያ እርምጃዎችን ማስተማር፣ ስለ ፍራቻዎቻቸው ማዋርትና በበሽታው የመያዝ እድላቸውን በተወሰነ ደረጃ የመቆጣጠር እድል እንዳላቸው ስሜት መፍጠር ሥጋትን ለመቀነስ ይረዳል።

ግልጽ የሆኑ መመሪያዎች

በመረጋጋት እና ፀንተው ይቆዩ

- ልጆች የእርስዎን የቃል እና ሌሎች ሁኔታዎችን በማየት አፃፋ ይወስዳሉ።
- ስለ COVID-19 የወቅቱ የመከላከል ጥረት እና ከዚህ ጋር ስለሚገናኙ ነገሮች እርስዎ የሚናገሩት እና የሚያደርጉት ሁሉ የእርስዎን ልጅ ስጋትና ጭንቀት ይጨምራል ወይም ይቀንሳል።
- እውነት ከሆነ፣ ልጆችዎ እና የእርስዎ ቤተሰብ ደህና መሆናችሁን አስረግጠው ይንገሯቸው።
- እርስዎ እና በትምህርት ቤታቸው ያሉ አዋቂ ሰዎች/ጎልማሶች የእነርሱን ደህንነት እና ጤንነት የምትጠብቁ መሆኑን አስታውሷቸው።
- ልጆችዎ የሚሰማቸውን እንዲናገሩ ይተዉአቸው እና ስጋታቸውን ወደ ትክክለኛው አቅጣጫ በመመለስ ይርዷቸው።

እርስዎን ማግኘት በሚፈልጉ ጊዜ ይገኙላቸው።

- ልጆች ከእርስዎ ተጨማሪ ትኩረት ሊፈልጉ ይችላሉ እና ስላለባቸው ስጋት፣ ፍርሃት፣ እና ጥያቄዎች ከእርስዎ ጋር መነጋገር ይፈልጉ ይሆናል።
- ስለ እነርሱ የሚሰማቸው እና ለእነርሱ ጊዜ የሚሰጥ የሚያስብላቸው ሰው እንዳለ ማወቃቸው ጠቃሚና አስፈላጊም ነው።
- እንደሚወዷቸው ይነገሯቸው እና ብዙ ፍቅር ይስጧቸው።

ብዙ ወቀሳን ያስወግዱ።

- ስጋት ከፍተኛ ሲሆን፣ አንዳንድ ጊዜ ሌላ ሰው መውቀስ እንሞክራለን።
- ማንንም የሰዎችን ቡድን ስለቫይረሱ ሃላፊነት ተጠያቂነት አለባቸው የሚል አይነት አስተሳሰብን ማስወገድ አስፈላጊ ነው።
- በሌሎች ላይ ማስፈራሪያ ወይም አዎንታዊ አስተያየቶችን መሰንዘር መቆም አለበት እና ለትምህርት ቤት ሪፖርት መደረግ ይኖርበታል።
- ሌሎች ሰዎች በርስዎ ቤተሰብ ላይ ስለሚኖራቸው ማናቸውም አይነት አስተያየት ልብ ይበሉ። እርስዎ በቤትዎ ካለዎት ወግ የተለየ ከሆነ አስተያየቶቹ ምን ማለት እንደሆኑ ማስረዳት ይኖርብዎት ይሆናል።

በቴሌቪዥን የሚታዩ ነገሮችን እና ማህበራዊ ሚድያን ይቆጣጠሩ።

- በቴሌቪዥን የሚታዩትን ነገሮች መወሰን ወይም በኢንተርኔት እና በማህበራዊ ሚድያ የሚሠራጩ ኢንፎርሜሽኖችን መገደብ ያስፈልጋል። ልጆችዎ በሚገኙበት ሠዓት የሚያበሣጭ አይነት ኢንፎርሜሽን መመልከት ወይም ማዳመጥ ለማስወገድ ይሞክሩ።
- ስለ COVID-19 ታሪክ በኢንተርኔት ከሚነገሩት ታሪኮች ምን ያህሉ ያልተረጋገጠ ወሬ ሊሆን እንደሚችል ለልጅዎ ይንገሩ።
- ስለዚህ በሽታ እርግጠኛ የሆነ መረጃ ከልጅዎ ጋር ይነጋገሩ—ይሄ ስጋትና ጭንቀት እንዲቀንስ ይረዳል።
- ስለ COVID-19 ሁል ጊዜ መመልከት ፍርሃትና ጭንቀትን ሊጨምር ስለሚችል— ይህን ያስወግዱ።
- ከእድሜ ጋር ያልተመጣጠነ መረጃ-ኢንፎርሜሽን (ይህም ማለት ለአዋቂዎች ተብሎ የተዘጋጁ መረጃዎች) በወጣት-ትንንሽ ልጆች ላይ ጭንቀትና ግራ መጋባትን ሊፈጥርባቸው እንደሚችል ይገንዘቡ።
- ከዛ ይልቅ፣ ልጅዎን በጨዋታዎች ወይም ጌምስ ወይም ሌላ የሚስቡ ድርጊቶች ይጥመዱት።

በተቻለ መጠን፣ የዘወትር ልማዳዊ ተግባራትን ይቀጥሉ።

- መደበኛ ሠአቶችን ይጠብቁ፣ ይህ ማረጋገጫ-የሚያጸና እና አካላዊ ጤንነትን ያነቃቃል።
- ልጆችዎ የትምህርት ቤት ሥራዎቻቸውን እና ከከሪኩለም ተጫማሪ እንቅስቃሴዎችን መሥራት እንዲቀጥሉ ያደፋፍሯቸው፣ ነገር ግን በጣም እንደበዛባቸው የሚሰማቸው ከሆነ አይጫኗቸው።

እውነተኛ እና ትክክለኛ ይሁኑ

- ትክክለኛ መረጃ ከሌለ፣ ልጆች አብዛኛውን ጊዜ ሁኔታዎችን ከእርግጠኛው ይልቅ በጣም የከፋ አድርገው ያስባሉ።
- ስጋቶቻቸውን ችላ አይበሉ፣ ነገር ግን በአሁኑ ጊዜ በዚህ አገር ጥቂት ሰዎች ብቻ በ COVID-19 የታመሙ መሆናቸውን ይግለጹላቸው።
- ይህ በሽታ የያዘው ሰው ሲያስል እና ሲያስነጥስ እርስ በርስ በቅርብ በሚገናኙ ሰዎች መካከል ሊተላለፍ የሚችል በሽታ መሆኑን ለልጆች ሊነገራቸው ይችላል።
- የበሽታው ጀርም ያረፈበት ገጽታ ወይም እቃ ሲነካ ይተላለፋል ተብሎም ይታሰባል፣ ራስን መጠበቅ/መከላከል በጣም አስፈላጊ የሆነውም ለዚህ ነው።
- ለተጨማሪ እውነተኛ መረጃ የትምህርት ቤትዎን ነርስ ያነጋግሩ፣ ዶክተርዎን ይጠይቁ፣ ወይም ይህንን ድረ-ገጽ ይመልከቱ:- https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html website.

የ COVID-19 ምልክቶችን ይወቁ።

- እነዚህ ምልክቶች የሚታዩት በሽታ ከያዘው ሰው ጋር ንኪኪ ከተደረገ ጥቂት ቀኖች በኋላ ወይም ተጋላጭ ከሆኑ ከ14

ቀናች በኋላ መሆኑን CDC ያምናል።

  - ትኩሳት
  - ሳል
  - የትንፋሽ እጥረት

- ለአንዳንድ ሰዎች ምልክቶቹ ጉንፋን እንደያዛቸው አይነት ሲሆን፣ ለሌሎች ደግሞ በጣም የሚያም ወይም እንደውም ለህይወታቸው የሚያሰጋ ይሆናል። የልጆችን ሁኔታ በሚመለከት ከልጅዎ ሃኪም ጋር (ወይም ነርስ) ማሳየት እና በሽታው እንዳይዛመት እቤት ስለመቆየት ወይም በርካታ ሰዎች የሚገኙበትን አካባቢ ስለማስወገድ የሚሰጠውን መመሪያ መከተል ያስፈልጋል።

ለመከላከል የሚሆን ሃይጅን/የንፅህና አጠባበቅ እና ጤናማ የአኗኗር ሁኔታን ሞዴል መከተል ጠቃሚ ነው።

- ልጅዎ በየቀኑ ጥሩ ሃይጅን/የንፅህና አጠባበቅን ማደፋፈር—የበሽታውን መዛመት ለመከላከል የሚወሰዱ ቀላል እርምጃዎች ናቸው።
- በቀን ብዙ ጊዜ እጆችን መታጠብ ቢያንስ ለ 20 ሰኮንዶች ይህን መዝሙር እየዘመሩ (singing Twinkle, Twinkle Little Star slowly takes about 20 seconds)።
  - በሚያስነጥሱበት ወይም በሚያስላቸው ጊዜ አፋቸውን በቲሹ ወረቀት መሸፈን እና የተጠቀሙበትን ቲሹ ወረቀት ወዲያውኑ ከእጃቸው መጣል፣ ወይም ወደ ታጠፈ ክንዳቸው ያያስነጥሱ። ምግብ ወይም መጠጥ አትጋሩ።
  - በእጅ ከመጨባበጥ ይልቅ በጨበጣ ወይም በክርን ሰላምታ መለዋወጥን ይለማመዱ። በዚህ አይነት የሚሠራጩት ጥቂት ጀርሞች ናቸው።
- ለልጆች የበሽታውን መተላለፍ ለመከላከል የሚያስችል መመሪያ መስጠት የበሽታውን ስርጭት የቁጣጠር ትልቅ ስሜት ከሚሰጣቸውም በላይ ስጋትና ጭንቀትን ለመቀነስ ይረዳል።
- ልጅዎ የተመጣጠነ ምግብ እንዲመገብ-እንድትመገብ፣ በቂ እንቅልፍ እንዲተኛ-እንድትተኛ፣ እና መደበኛ የሰነት እንቅስቃሴ እንዲያደርግ-እንድታደርግ ያበረታቱ፣ ይሄ ጠንካራ በሽታን የመከላከል አቅም ለመገንባት ይረዳል።

ስለ አዳዲስ የትምህርት ቤት ደምቦች ወይም ተሞክሮዎች ተወያዩ።

- ብዙ ትምህርት ቤቶች አዘውትሮ እጅ መታጠብን ጭምር ወይም አልኮልነት ያለው የእጅ ንፅህና መጠበቂያዎችን መጠቀምን ጨምሮ የህመም መከላከያ ልምዶችን ተግባራዊ አድረገዋል፣
- ስለ ማንኛውም አዲስ ደምቦች እና ተሞክሮዎች የትምህርት ቤት ነርስ ወይም ርእሰመምህር መረጃ ወደ ቤት ይልኩላችኋል።
- ይህንን ከልጅዎ ጋር መነጋገርዎን ያረጋግጡ።
- ማንኛውም አይነት ጥያቄዎች ካሉዎት የትምህርት ቤትዎን ነርስ ያነጋግሩ።

ከትምህርት ቤትዎ ጋር ይገናኙ።

- የእርስዎ ልጅ ካመመው-ካመማት ለትምህርት ቤት አሳውቀው እቤት ውስጥ ያቆዩ። ልጅዎ ትኩሳት ካለበ(ባ)ት ወይም እንደሌለበ(ባ)ት ትምህርት ቤትዎ ይጠይቅዎታል። ይህ መረጃ-ኢንፎርሜሽን ልጅዎ ለምን እቤት እንዲቆይ እንደተደረገ እንዲያውቁ ይረዳል። ልጅዎ የ COVID-19 ምርመራ ውጤት ከተገኘበ(ባ)ት፣ ለትምህርት ቤት ያሣዉቁ እና እነርሱ የአካባቢ የጤና ኃላፊዎችን በማነጋገር መመሪያ ማግኘት ይችላሉ።
- ልጅዎ ከ COVID-19 ጋር በተያያዘ ምክንያት ስጋት እና ጭንቀት ችግር ካለበ(ባ)ት ከትምህርት ቤት ነርስ፣ የትምህርት ቤት ሳይኮሎጂስት፣ የትምህርት ቤት ካውንስለር፣ ወይም የትምህርት ቤት ማህበራዊ-ሶሻል ሠራተኛ ይጠይቁ-ያነጋግሩ። እነርሱ በትምህርት ቤት ለልጅዎ መመሪያ እና ድጋፍ ለመስጠት ይችላሉ።
- ከትምህርት ቤት የተሰጡን መመሪያዎች በሙሉ መከተልዎን ያረጋግጡ።

ጊዜ ወስደው ይነጋገሩ

ስለ ልጆችዎ የበለጠ የሚያውቁት እርስዎ ነዎት። ምን ያህል መረጃ መስጠት እንዳለባችሁ ለመገንዘብ ጥያቄዎቻቸውን መርህ አድርጉ። ቢቢሆንም፣ የጤና ኃላፊዎች የልጅዎን ጤንነት ለመጠበቅ ወሳኝ ነው ብለው የሚሰጧቸውን መረጃዎች ለልጆች ከመንገር አይቆጠቡ። ትእግስት ይኑርዎት፣ ልጆች እና ወጣቶች አብዛኛውን ጊዜ ስላለባቸው ስጋቶች ብዙ ጊዜ አይናገሩም ይሆናል። የመናገር ፍላጎት እንዳላቸው ተከታተሉ፣ ለምሳሌ ምግብ ስታዘጋጁ ሆነ የቀየ ስራ ስታከናውኑ ባጠገባችሁ ሲያንዣብቡ። ጥቂት ጥያቄዎችን ያነሱና ወዲያው ወደ ጨዋታ መመለስ፣ እንደገናም ተመልሰው ይበልጥ ጥያቄዎችን መጠየቅ በትናንሽ ልጆች ላይ የተለመደ ነው።

መረጃ/ኢንፎርሜሽን ሲሰጧቸው፣ ከፍተኛ የሆነ ጭንቀት በማይፈጥርባቸው ሁኔታ እውነታውን ማስረዳትዎን እርግጠኛ መሆን አለብዎት፣ አዋቂ ሰዎች ይህንን ስጋት መፍትሔ ለማግኘት እየሠሩ መሆናቸውን ለልጆችዎ ያስታውሷቸው እና ራሳቸውን ለመጠበቅ ምን እርምጃ መውሰድ እንዳለባቸው ለልጆችዎ ይንገሯቸው።

ስለዚህ አዲስ ቫይረስ መረጃዎች/ኢንፎርሜሽን በፍጥነት እየተለወጠ ነው፣ ወቅታዊ ትክክለኛ መረጃ ለማግኘት በዚህ ድረ-ገጽ ላይ ይከታተሉ፡- https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html

የሚያስረዱት ነገር እድሜን የሚመጥን መሆን አለበት

- ጀማሪ የኤለመንተሪ ትምህርት ቤት ልጆች ስለ COVID-19 እውነታ ትምህርት ቤታቸው እና ቤታቸው ሠላም መሆኑን እና ካመማቸው ለመንከባከብ እና ጤንነታቸውን ለመጠበቅ አዋቂ ሰዎች ጥረት እያደረጉ መሆናቸውን አጭርና፣ ቀላል መረጃ ነው የሚፈልጉት። በየቀኑ ሰዎች ጀርሞችን ለማስቆም እና በጤንነት ለመቆየት፣ የእጅ መታጠብን ጨምሮ የሚወስዷቸውን እርምጃዎች ምሳሌዎችን ይስጡ። "የአንተ(ች)ን ደህንነት ለመጠበቅ አዋቂ ሰዎች ጠንክረው እየሠሩ ናቸው" የሚል ቋንቋ ይጠቀሙ።
- የላይኞቹ ኤለመንተሪ እና የሚድል ስኩል ልጆች ጥያቄዎችን በመጠየቅ እና ራሳቸው በእርግጠኝነት ደህና/ጤና መሆናቸውን እና COVID-19 ወደ እነርሱ ትምህርት ቤት ማህበረሰብ ቢመጣ ምን ሊፈጠር እንደሚችል በመጠየቅ ድምፃቸው ከፍተኛ ሊሆን ይችላል። እውነቱን ካልተረጋገጠ ወሬ እና ከቅዠት ለመለየት እርዳታ ይፈልጉ ይሆናል። ጀርሞችን ከመዛመት ለመከላከል ትምህርት ቤት እና የማህበረሰብ መሪዎች ጥረት እያደረጉ መሆናቸውን ተያዩ።
- የላይኞቹ ሚድል ስኩል እና የሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት ተማሪዎች ስለ ጉዳዩ በጥልቀት (አዋቂዎች በሚያደርጉት አይነት) ለመወያየት እና ስለ COVID-19 ወደ ትክክለኛ የመረጃ ምንጮች ሊነገራቸው ይችላል። በዚህ ወቅት ስላለው COVID-19 እውነተኛ፣ ትክክለኛ፣ እና የተረጋገጠ መረጃ-ኢንፎርሜሽን ይስጡ። እንደዚህ አይነት እውቀት ሲኖራቸው ለመቆጣጠር የመቻል ስሜት እንዲኖራቸው ይረዳል።

ከልጆች ጋር ስትነጋገሩ ትኩረት የሚደረግባቸው ነጥቦች

- በቤት እና በትምህርት ቤት አዋቂ ሰዎች የአንተ(ቺ)ን ጤንነት እና ደህንነት ለመጠበቅ እየሠሩ ናቸው። ስጋት ካለብህ(ሽ)፣ እባክህ(ሽ) ከምታምነ(ኚ)ው ሰው ጋር ተነጋገር(ሪ)።
- ሰው ሁሉ የኮሮና ቫይረስ (COVID-19) በሽታ ያገኘዋል ማለት አይደለም። የትምህርት ቤት እና የጤና ኃላፊዎች በተቻለ መጠን ጥቂት ሰዎች ብቻ የበሽታው ሠለባ መሆናቸውን ለማረጋገጥ ጥንቃቄ እየወሰዱ ናቸው።
- ሁሉም ተማሪዎች እርስበርሳቸው እንዲከባበሩ እና ማን የኮሮና ቫይረስ COVID-19 እንዳለበት/እንደሌለበት ፈራጅ ለመሆን እንዳይቸኩሉ መጠንቀቅ አስፈላጊ ነው።
- በጤናማነት ለመቆየት እና የበሽታውን መስፋፋት ለመከላከል ማድረግ የሚችሏቸው እርምጃዎች አሉ።
  - ከታመሙ ሰዎች ጋር የቅርብ ግንኙነት ማድረግን አስወግዱ።
  - ከታመሙ እቤት ይዋሉ።
  - ሲያስልዎት ወይም ሲያስነጥሱ ወደ ክርንዎ ማገንበስ ወይም ቲሹ ወረቀት በመጠቀም ይሸፍኑ፣ እና ቲሹውን ወደ ቆሻሻ መጣያ ይወርዉሩት።

- ○ አይን፣ አፍንጫ፣ እና አፍ መያዝን ያስወግዱ።
- ○ እጅዎን በሳሙና አዘውትረው ይታጠቡ (20 ሰኮንዶች)።
- ○ ሳሙና ከሌሎት የእጅ ሳኒታዘር ይጠቀሙ (60–95% አልኮልነት አለው)
- ○ እቤት ውስጥ መደበኛ የማጽጃ ስፕሬይ ወይም መጥረጊያ በመጠቀም በተደጋጋሚ የተነካኩ ነገሮችን ያጽዱ እና የጀርም መከላከያ ይጠቀሙ።

ተጨማሪ ሪሶርሶች

የተላላፊ በሽታው ወረርሽኝ በሚከሰትበት ወቅት ከልጆች ጋር ስለመነጋገር፣ ለተንከባካቢዎች፣ ለወላጆች፣ እና ለአስተማሪዎች የሚሠጥ ፍንጭ፡- https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/SMA14-4886

ይህ ተላላፊ በሽታ ወረርሽኝ በሚከስትበት ጊዜ የሚፈጠረውን ውጥረት-ጭንቀት ለመቋቋም/Coping With Stress During Infectious Disease Outbreaks, https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885

Centers for Disease Control and Prevention, Coronavirus Disease 2019 (COVID-19), https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/transmission.html

ስለ እጅ መታጠብ እና የእጅ ሳኒታይዘር (እጅን ከጀርም የሚያፀዳ) እቤት ውስጥ፣ በጨዋታ ቦታ፣ እና በውጪ፡- https://www.cdc.gov/handwashing/pdf/hand-sanitizer-factsheet.pdf

ከትምህርት ቤቶች እና አካላዊ እና የአእምሮ ጤንነት ጋር የተገናኘ የበለጠ መረጃ ለማግኘት ይህንን ድረ-ገጽ ይጎብኙ፡- www.nasponline.org and www.nasn.org.

© 2020, National Association of School Psychologists, 4340 East West Highway, Suite 402, Bethesda, MD 20814, 301-657-0270