



## خطوات لتوعيتهم بمخاطر العدوى

# ماذا نقول لأطفالنا عن إنفلونزا الخنازير؟!

حجز الأطفال في المنازل.. والحد من تفاعلهم الاجتماعي مع انتشار الشائعات حول الوباء.. سيكون باعثاً للقلق والتوتر لديهم

تعرف على ما يعلم:

اطلب من الطفل أن يخبرك عما سمعه وعرفه بالفعل عن هذا الموضوع. وبإخبار الطفل لك ما سمعه، بدلاً من سردك أنت بداية للمعلومات، يسهل عليك اكتشاف مواطن سوء الفهم والمعرفة لديه، والمعلومات الخاطئة التي قيلت له، وبالتالي يساعدك على الحديث إليه بشكل أفضل وأكثر فائدة.

وضح له الحقائق:

ربما تكتشف أن الطفل لديه الكثير من المعلومات عن هذا المرض، خاصة أن الأطفال عادة لديهم قدرات أفضل على التقاط المعلومة وحفظها. وهنا ما عليك سوى أن توضح النقاط التي لديه تشويش فيها، وتزوده بالحقائق التي تجعله أقل قلقاً وخوفاً.

حاول استخدام الأسلوب والعبارة المناسبة لمرحلة عمره

### د. حسن محمد صندقجي

والأمهات أن الأطفال والمراهقين يعتبرون طبيياً من فئة الأشخاص «الأكثر عرضة للإصابة بحالات شديدة» من إنفلونزا الخنازير. وأن مخاوف الكثيرين من تلاقى الأطفال يومياً في المدارس، تتطلب أن يكون لدى الأطفال قدر مفيد من المعرفة بالمرض، وكيفية الوقاية منه، وأهمية إخبار الطفل للوالدين أو للمدرسين عن أي أعراض للمرض قد تظهر لديه.

#### عناصر التوعية بالعدوى

ووضع الخبراء، بالمركز المذكور، عناصر منطقية ومتسلسلة لكيفية الحديث إلى الطفل حول إنفلونزا الخنازير، على النحو التالي:

للتقليل من مخاوف الأطفال ولتساعدتهم في الحفاظ

على صحتهم، أصدر الخبراء في المركز الطبي القومي للأطفال بواشنطن نشرتهم الخاصة بموضوع «الحديث إلى الأطفال حول

إنفلونزا الخنازير»، وقالوا فيها: «يسمع الأطفال حتماً عن هذا

الأمر إما في التليزيون أو المدرسة أو غيرها، خاصة مع نشوء

الاهتمام والخوف من الجائحة الحالية لإنفلونزا الخنازير، لدى

عموم الناس ووسائل الإعلام».

ويذكر الباحثون حقيقة أن الأطفال يكونون سعداء حينما يُمكنهم الاستمرار في ممارسة الأنشطة الروتينية التي تجعلهم أكثر راحة وأماناً. ولذا فإن حجز الأطفال في المنازل والحد من تفاعلهم الاجتماعي، مع انتشار الشائعات، سيكون باعثاً للقلق والتوتر لديهم.

#### التربية الصحية

ويرى الكثيرون في الوسط الطبي أن الحالة الوبائية لإنفلونزا الخنازير فرصة مهمة للاهتمام العام بمفهوم «التربية الصحية وتطبيقها» من قبل أطفال المدارس، وبذل الجهود في جعلها جزءاً مما يتلقاه الأطفال ويتعلمونه. ويجب تذكير الآباء

والمقابل، فإن العمل على إعطائهم المعلومات التثقيفية، وتعليمهم وسائل الوقاية العملية، سيجعلهم يعيشون حياتهم

بالماء والصابون. وأنه يجب على الطفل حمل مجموعة من هذه المناديل الورقية إلى جيبه إذا ذهب إلى المدرسة أو كان خارج المنزل. وإن لم يكن لديه منها، فبإمكانه استخدام كم القميص أو الثوب، عند المرفق، للسعال أو العطس عليه. وأن فعل ذلك، يمنع أن تلتوث اليدين بالميكروبات ويقلل من انتشارها في الهواء.

#### القرب من الغير

ويُفهم الطفل أن القرب الشديد من الغير، أو السماح للبالغين بتقبيلهم في خدودهم، يجب ألا يحصل؛ لأن هذا يسهل انتقال الميكروبات. وعليهم أن يمارسوا هذه الوقاية عند التعامل مع أشخاص مرضى في المدرسة أو اللقاءات الاجتماعية.

#### ممارسة العادات الصحية

وأحد الجوانب المهمة التي يجب أن يُعطى وقت كافٍ لها، إفهام الطفل أن الجسم القوى أقدر على مقاومة المرض أيًا كان. وأن قوة الجسم تنشأ من تناول الغذاء الصحى، وعدم تفويت إحدى الوجبات الغذائية الثلاث، وأن تناول الفواكه والخضراوات والبيض والحليب واللحوم والحبوب والبقول، هي وسائل لتقوية الجسم. كما يخبر الطفل أن الجسم المرهق بالسهر، والجسم الخامل عن ممارسة الرياضة، أكثر عرضة للإصابة بالمرض أيًا كان.

وبهذه العناصر المهمة للحديث مع الطفل، يفهم الطفل المرض الذى يدور الحديث عنه، ويطمئن أن هناك ما يمكنه فعله لتقوية جسمه ولحمايته من دخول الميكروب إليه، محاطاً باستعدادات العاملين في الوسط الطبى لمعالجة المرضى. وهذا هو المهم: إعطاء المعلومة المفيدة له، وإعطاؤه الطمأنينة المفيدة له أيضاً.

المصدر: إسلام أون لاين نت

أكثر على صحته مدى الحياة». لذا فمن المفيد والمهم إفهام الطفل حاجته إلى تكرار غسل اليدين، والتأكد من نظافتهما. ويعلم الطفل كيفية غسل اليدين بالطريقة السليمة المفيدة. وهى ما تتم بفرك وذلك اليدين مع بعضهما بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية. وأخبر الطفل معلومة مهمة، وهى أن اليدين بسهولة تلتقط أشياء صغيرة لا يمكننا رؤيتها بأعيننا المجردة، وأن هذه الأشياء الصغيرة قد تكون ميكروبات، والميكروبات سبب إصابة البعض بالمرض. وأننا إذا لم نغسل أيدينا جيداً، ولم نخرج منها تلك الميكروبات، فإن الميكروب سينتقل إلى العين أو الأنف أو الفم إذا ما لمسنا أيًا منها بأيدينا الملوثة. وأخبره أيضاً أن بالإمكان فرك اليدين بسائل أو «جل» كحولى لإزالة الميكروبات إذا كنا خارج المنزل أو بعيداً عن الماء والصابون.

#### اتيكيت التنفس

ومما يجب أن يصبح جزءاً من معرفة الطفل ونظافته الشخصية وممارسته اليومية، عبارة «اتيكيت التنفس». وهى التى تعنى مراعاة الذوق وتحقيق النظافة والحفاظ على الصحة، من خلال تغطية الفم والأنف حال السعال أو العطس.

ويقال للطفل إن الميكروبات تخرج بكثرة حينما يعطس الإنسان أو يسعل، وإنها تنتشر فى الهواء وتتساقط على الأشياء المسطحة، وبهذا تنتقل من الشخص المريض إلى الإنسان السليم، ويحصل المرض لديه بالتالى. ويقال للطفل إن حل هذه المشكلة هو استخدام المناديل الورقية لتغطية الفم والأنف.

ولكيلا تنتقل الميكروبات من هذه المناديل الورقية إلى الغير، يجب إلّاؤها مباشرة فى سلة المهملات، ثم إعادة غسل اليدين



### على الأبوين توضيح الحقائق لأطفالهما حول المرض.. ومنحهم الطمأنينة.. وأن يذكراهم بالعادة الصحية فى الحياة بصفة عامة.. وفى ظل انتشار الوباء بصفة خاصة

يجب أن يُخبر بوضوح أن الأطباء والمرضى والهيئات الحكومية تعمل بجهد لوقاية كل الناس وحمايتهم، وأنهم جاهزون لمعالجة الأطفال وأفراد عائلاتهم وأقاربهم فى حال أصيبوا بالمرض وانتشر الوباء بسرعة بين الناس.

#### النظافة والاختلاط

ويقول خبراء المركز الطبى القومى للأطفال: «إن الحديث عن إنفلونزا الخنازير، هو فرصة ممتازة لإعادة التذكير بأهمية ممارسة النظافة الجيدة. وهذا لن يساعد الطفل فقط خلال موسم الإنفلونزا، بل سيجعله محافظاً

وقدراته على الاستيعاب. مثلاً يمكن إخباره أن هذا المرض من السهل انتقال الميكروب، وهو ما يقال عنه «العدوى»، وبالتالي يصبح الإنسان مريضاً. وأن المرض يصيب الأنف والحلق، ويتسبب فى العطس أو السعال أو سيلان الأنف، مع ارتفاع حرارة الجسم والتعب والإعياء. وأن الطفل متى شعر بهذه الأعراض، عليه أن يخبر والديه قبل الذهاب إلى المدرسة.

#### امتحه الطمأنينة:

ولطمأنته وحمايته وتشجيعه على المساهمة فى إبطاء انتشار المرض وتقليل عدد المصابين،