

# Odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania dotyczące rodzin z dziećmi

## Wstęp

Zapanowanie nad codziennością w obecnej sytuacji może być wyzwaniem, w szczególności dla rodzin z dziećmi. Dlatego zebraliśmy najczęściej zadawane pytania oraz odpowiedzi, które mogą być przydatne.

## Spotykanie się

### Czy można umawiać się z innymi dziećmi na wspólną zabawę?

Tak. Zdrowe dzieci mogą bawić się z innymi zdrowymi dziećmi. Zalecamy jednak, by wspólna zabawa miała miejsce z 1 lub 2 dziećmi oraz by każde spotkanie odbywało się z tymi samymi dziećmi – i najlepiej gdyby zabawy odbywały się na zewnątrz.

### Czy dzieci mogą iść na plac zabaw?

Mogą, z zastrzeżeniami jak wyżej. Należy zadbać o to, by dzieci po powrocie do domu myły ręce i unikały dzielenia się zabawkami z innymi.

### Moje dziecko ma urodziny – czy możemy wyprawić małe przyjęcie?

Nie, zalecamy przesunąć w czasie wszelkie imprezy urodzinowe i inne przyjęcia.

### Czy nauczanie domowe kilku dzieci naraz jest ryzykowne?

Przy nauczaniu domowym obowiązują te same zasady co przy wspólnych zabawach – 1–2 odwiedzających dzieci i najlepiej gdyby za każdym razem były to te same dzieci. Pamiętaj, że jeśli dzieci mają objawy choroby, nie mogą przebywać z innymi dziećmi, lecz muszą zostać w domu.

### Czy dzieci mogą u siebie nocować, jeśli są zdrowe?

Nie, zalecamy, aby zrezygnować z nocowania u innych dzieci. Podczas spania w jednym pomieszczeniu dzieci znajdują się blisko siebie przez dłuższy czas. Lepiej zadzwonić do swoich kolegów i powiedzieć „dobranoc” przez telefon.

### Co mam zrobić, gdy w pobliżu mieszka wiele dzieci, które chcą się razem bawić?

W tym przypadku obowiązują te same zasady co przy innych wspólnych zabawach – kilkoro tych samych dzieci naraz.

### Moje nastoletnie dziecko pracuje w supermarkecie. Czy mam mu/jej tego zabronić?

Nie, ale możesz porozmawiać z dzieckiem oraz kierownikiem sklepu na temat zaleceń dotyczących zmniejszenia ryzyka zarażenia wirusem.

### Czy dzieci mogą iść ze mną do supermarketu?

Zalecamy, aby tylko jeden członek rodziny robił zakupy – więc jeśli to możliwe zostaw dzieci w domu.

## Dzieci i strach

### Co mam powiedzieć dzieciom?

Porozmawiaj z dziećmi na ich poziomie o zmartwieniach i o tym, dlaczego obowiązuje teraz więcej zasad niż wcześniej. U większości osób zarażonych koronawirusem choroba będzie przebiegała łagodnie. Jeśli jest się osobą starszą bądź chorą, choroba może okazać się poważna. Ale nasz system zdrowia funkcjonuje bardzo dobrze, a uzdolnieni lekarze pomagają chorym w wyzdrowieniu. Jeśli dzieci są nieco starsze, można obejrzeć z nimi wiadomości dla dzieci i o nich porozmawiać.

### Co mam powiedzieć dzieciom, gdy pytają, co się stanie, jeśli nie będą przestrzegać zasad?

Porozmawiaj z nimi o tym, dlaczego i w jaki sposób należy o siebie dbać.

### Co mam zrobić, w przypadku gdy moje dziecko bardzo tęskni za swoimi kolegami i dziadkami?

Dzwóńcie do nich za każdym razem, gdy macie taką możliwość. Możecie rozmawiać przez kamerkę, a nawet wysłać do nich krótkie listy.

## Dzieci i dziadkowie

### Kiedy należy zrezygnować ze spotkania się z dziadkami?

Jeśli dziadkowie są przewlekle chorzy – odwiedziny są wykluczone. Im starsi są dziadkowie, tym większe ryzyko, że przebieg choroby będzie poważny. Nawet jeśli starszym osobom wydaje się, że są w dobrym zdrowiu, ich system odpornościowy jest słabszy niż wtedy, gdy byli młodszy.

## Higiena?

### Jak często i kiedy dzieci mają myć ręce?

Często – dobrym zwyczajem jest, by myć ręce przed wyjściem z domu, po wejściu do domu oraz przed posiłkiem.

### Jak często mam upominać moje dzieci (np. nie dłoń w nosie, wykąpi się, nie dotykajcie się itp.)?

Skup się na ogólnych poradach dotyczących mycia rąk i kichania/kaszlenia w zgięcie łokcia.

### Jak często powinienem sprzątać w pokoju dziecięcym i w pozostałej części domu?

Częściej niż zwykle, w szczególności teraz, gdy spędzacie więcej czasu w domu i jesteście bliżej siebie.

## Chore dzieci i rodzice

Zachorowałem na koronawirusa i nie mogę opiekować się moimi dziećmi. Co mam zrobić?

Jeśli to możliwe – poproś o pomoc znajomych, rodzinę lub inne osoby, które oferują pomoc.

Moje dziecko ma objawy koronawirusa. W jaki sposób mamy o tym rozmawiać?

Ważne jest, by rozmawiać o zmartwieniach związanych z chorobą. U większości zarażonych choroba ma łagodny przebieg. Ale dla osób starszych czy przewlekle chorych koronawirus może być niebezpieczny.

Czy moje dziecko chore na astmę znajduje się w grupie ryzyka?

Tak, jeśli dziecko obecnie choruje na astmę. Przy wyleczonej astmie dziecko nie znajduje się w grupie ryzyka.

Czy dzieci mogą zarażać innych, mimo że nie wyglądają na chore?

Im więcej ma się objawów, tym bardziej zaraża się innych. Jeśli dzieci nie mają objawów, musi zaistnieć wiele czynników, by zarażały innych.

## Dzieci dzielone z byłym partnerem

Jakie są zalecenia dla osób, które nie wychowują wspólnie dzieci?

Dzieci mogą spędzać czas z obojgiem rodziców – ale jeśli pojawią się u nich objawy choroby, powinny pozostać u jednego z rodziców.

Mój były mąż/żona właśnie wrócił/a do kraju z podróży. Czy powinien/powinna zostać poddany/-a testowi przed spotkaniem z dzieckiem?

Osoba ta powinna przebywać w izolacji domowej przez 14 dni. Zalecamy, by przetożyć pierwsze spotkanie do czasu upłynięcia dwóch tygodni.