

---

## 與兒童談論新型 H1N1 流感的提示

---

對新型 H1N1 (H1N1) 流感的擔心可使兒童感到憂慮。幫助兒童克服對流感的憂慮，需要向他們提供預防的資訊，同時又不造成他們不安。兒童希望成人指引他們如何應對緊張事件。然而，兒童也需要得到關於疾病風險潛在嚴重性的資訊。這些資訊應該說明事實並適合他們的年齡。他們也需要得到具體的知識，告訴他們如何避免病毒感染和傳播。教授兒童正面的預防措施，透過交談幫助他們克服恐懼以及讓他們知道他們自己可以在一定程度上控制感染的風險，可以幫助他們減少焦慮。



### 提示/準則

- **保持冷靜和使他們放心。** 兒童會對您的語言和非語言表述做出反應。提醒他們，您和他們學校的大人都會在那裡保證他們的安全和健康。
- **讓他們能夠隨時找到您並與您交流。** 兒童可能需要您的特別關心，並希望和您談談他們的憂慮和提一些問題。應給兒童時間來表達他們的感覺，並幫助他們從適當的角度來看待自己的憂慮。
- **讓他們知道 H1N1 流感有哪些癥狀以及如何傳染。** H1N1 流感的癥狀包括發燒、喉痛和咳嗽。有些人還會流鼻涕、疲勞、遍體疼痛、噁心、嘔吐和腹瀉。病毒透過受病毒感染者咳嗽或打噴嚏來傳染。人們也可以透過接觸帶有病毒的物品，然後再觸摸自己的嘴或鼻子而受到感染。病毒不會透過吃豬肉或其他食物傳染。
- **介紹一些基本的衛生做法。** 鼓勵孩子們養成良好的日常衛生習慣：經常用肥皂和水洗手，尤其是在咳嗽或打噴嚏後（如果就近沒有肥皂和水，可用酒精淨手劑），不要合吃食物或分享飲料，咳嗽或打噴嚏時用紙巾或肘彎遮住鼻子和嘴，盡量不要用手摸自己的眼睛、鼻子或嘴，病毒往往透過這種方式傳染，以及不要接近生病的人。
- **態度誠懇和說話準確。** 在沒有關於實際情況的資訊時，孩子們會把情況想像得比現實糟糕得多。不要忽視他們的憂慮。可以告訴他們，病毒有很多辦法可以避免，醫生會幫助治療生病的人。聯絡學校的護士或兒科醫生並/或介紹他們向疾病控制與預防中心（CDC）索取情況資訊。

### 解釋要適合聽眾的年齡層次

- 小學低年級的兒童需要簡短和簡單的資訊。在介紹 H1N1 流感情況時應加入適當解釋，讓他們相信他們的學校和住家是安全的。讓他們知道有大人正在幫助使他們保持健康，而且也會在他們即使真的生病時照顧他們。在講述日常應採取的防止病毒措施（如洗手）時，可以舉一些簡單的例子。
- 小學高年級和初中低年級的兒童比較會提一些問題，如他們是不是真的安全，以及如果 H1N1 流感傳染到他們的學校或社區，會發生怎樣的情形。他們可能需要幫助來區分現實和想像。可以向他們介紹學校和社區領導在防止病毒蔓延方面所做的努力。
- 初中高年級和高中生能夠以比較深入的方式（像成人一樣）討論問題，並能直接引用適當的 H1N1 流感資料來源（如疾病控制與預防中心）。關於 H1N1 流感的目前狀況，應向他們提供坦率、準確和真實的資訊。這些知識可以幫助他們感到對形勢有一定的掌控能力（談話提示全文請參考 [Talking With Children About Flu](#)）。

正文內容資源：

- [Talking With Children About Flu](#)
- [http://www.nasponline.org/resources/Talking\\_With\\_Children\\_About\\_Flu\\_FINAL.pdf](http://www.nasponline.org/resources/Talking_With_Children_About_Flu_FINAL.pdf)
- 全國學校心理師協會：[www.nasponline.org](http://www.nasponline.org)
- 全國學校護士協會：[www.nasn.org](http://www.nasn.org)
- 全國家長-教師協會：[www.pta.org](http://www.pta.org)

聯邦資源：

- 疾病控制與預防中心：[http://www.cdc.gov/swineflu/key\\_facts.htm](http://www.cdc.gov/swineflu/key_facts.htm)
- 疾病控制與預防中心：<http://www.cdc.gov/h1n1flu/talkingtokids.htm>
- 美國健康與民政服務部：<http://www.hhs.gov>

康乃狄格州資源：

- <http://www.ct.gov/ctfluwatch/schools>