ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЛИСТ

Как поговорить с детьми о новом гриппе H1N1

Озабоченность по поводу нового гриппа H1N1 (H1N1) может обеспокоить детей. Чтобы помочь детям справиться с переживаниями о гриппе, необходимо предоставить информацию о методах профилактики, однако так, чтобы не спровоцировать тревогу. Дети обращаются к взрослым за помощью в том, как реагировать на стрессовые ситуации. Тем не менее, детям также необходима и фактическая информация (с учетом возрастной категории) о потенциальной серьезности риска заболевания, а также четкие указания о том, как избежать инфекции и распространения вируса. Обучение детей определенным мерам предосторожности, разговоры об их страхах и чувство контроля над риском заболевания помогут уменьшить тревогу.

Подсказки/указания

- **Сохраняйте спокойствие и уверенность.** Дети будут реагировать на ваши вербальные и невербальные действия и станут следовать им. Напоминайте детям, что вы и взрослые в школе призваны поддерживать безопасность и сохранять здоровье ребят.
- **Уделяйте время ребенку.** Детям может потребоваться дополнительное внимание от вас, они могут захотеть поговорить с вами о своих переживаниях.Найдите время, пообщаться с детьми, обсудить их переживания, помогите перенести их тревогивнужном направлении.
- **Знайте симптомы гриппа H1N1, а также способы его распространения.** К симптомам гриппа H1N1 относятся жар, боль в горле и кашель. У некоторых людей также наблюдается насморк, слабость, ломота в теле, тошнота, рвота и диарея. Вирус передается через кашель или чихание инфицированных людей. Люди могут заразиться и после того, как коснутся поверхности с вирусами гриппа, а затем дотронутся до рта или носа. Вирус не передается через свинину или другие продукты.
- **Пересматривайте основные способы поддержания гигиены.** Призывайте детей каждый день соблюдать гигиену: часто мыть руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания (если вода с мылом недоступны, можно воспользоваться гелем для рук на спиртовой основе); не делиться едой или напитками; при кашле или чихании прикрывать нос и рот платком или рукавом; не касаться глаз, носа или рта, вирус часто передается именно таким способом; и держаться на расстоянии от больных людей.
- **Будьте честными и точными.** При отсутствии фактической информации дети часто рисуют в воображении ситуации, которые гораздо хуже действительности. Не игнорируйте их переживания. Детям можно рассказать о том, что существует множество способов избежать вирус, а также что врачи помогают лечить людей, которые уже заболели. Чтобы получить действительную информацию, обратитесь к школьной медсестре, педиатру и/или в центры по контролю и профилактике заболеваний (CDC).

Пользуйтесь формулировками, которые будут понятны конкретной возрастной аудитории

- Детям младшей начальной школы необходима краткая, простая информация со сведениями о гриппе H1N1 и заверениями о том, что их школы и дома безопасны, а взрослые призваны оберегать их здоровье и заботиться, если они заболеют. Приведите простые примеры действий, с помощью которых люди каждый день защищаются от инфекций, например, мытье рук.
- Дети старшей начальной и средней школ будут более разговорчивы и станут задавать вопросы о том, действительно ли они в безопасности, и что произойдет, если грипп H1N1 придет в их школу или район. Им может понадобиться помощь в том, чтобы провести границу между реальностью и воображением. Обсудите усилия руководителей школы и сообщества, которые прикладываются для предупреждения распространения инфекций.
- Учащиеся средней и старшей школ способны обсудить вопрос на глубинном уровне (как взрослые), их можно направить непосредственно к соответствующим источникам сведений о гриппе H1N1 (например, центры по контролю и профилактике заболеваний).

Предоставляйте честную, точную и фактическую информацию о текущем статусе гриппа H1N1. Эти знания помогут им почувствовать себя увереннее. (Полный документ с подсказками для разговора – Разговор с детьми о гриппе).

Источник:

- Разговор с детьми о гриппе
- http://www.nasponline.org/resources/Talking_With_Children_About_Flu_FINAL.pdf
- Национальная ассоциация школьных психологов: www.nasponline.org
- Национальная ассоциация школьных медицинских сестер: www.nasn.org
- Национальная ассоциация родителей и учителей: www.pta.org

Федеральные ресурсы:

- Центры по контролю и профилактике заболеваний: http://www.cdc.gov/swineflu/key_facts.htm
- Центры по контролю и профилактике заболеваний: http://www.cdc.gov/h1n1flu/talkingtokids.htm
- Министерство здравоохранения и социальных услуг США: http://www.hhs.gov

Ресурсы штата:

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