



2019年新型冠状病毒肺炎 (COVID-19)

与儿童讨论2019年新型冠状病毒肺炎

致家长、学校员工和其他从事儿童工作者的信息。

随着公众对2019年新型冠状病毒肺炎(COVID-19)的讨论越来越多，儿童可能会担心自己、家人和朋友感染COVID-19。家长、家庭成员、学校教职人员和其他可信赖的成年人可以给儿童提供重要帮助，让儿童以诚实、准确和最大程度降低焦虑或恐惧的方式理解其所听到的内容。CDC编制操作指南，帮助成年人与儿童谈论COVID-19以及避免病毒传播和感染病毒的方法。

与儿童交谈的一般原则

保持冷静，宽慰孩子。

- 请记住，儿童会对您谈话的内容和方式做出反应。他们会从与您的谈话或您与他人交谈中发现线索。

使自己有时间倾听和交谈。

- 抽时间谈论一下。确保儿童在遇到问题时可以找您。

避免使用责备他人和产生污名化的语言。

- 请记住，病毒可能会让任何人种或种族的人生病。避免做出谁可能感染COVID-19的假设。

注意儿童在电视、收音机或网络上看到或听到的信息。

- 考虑缩短屏幕上报道COVID-19的时间。获得某个主题的过多信息会导致焦虑。

提供真实可靠的信息。

- 向儿童提供真实且适合其年龄段和成长水平的信息。
- 告诉儿童，互联网和社交媒体上传播的某些COVID-19故事可能是根据谣言和不准确的信息形成的。

教会儿童一些减少细菌传播的日常措施。

- 提醒儿童远离咳嗽或打喷嚏或生病的人。
- 提醒儿童朝着纸巾或肘部咳嗽或打喷嚏，并将纸巾仍在垃圾桶中。
- 谈论在学校时可以采取的任何新措施，帮助保护儿童和学校教职人员。
(例如增加洗手次数，取消赛事或活动)
- 让儿童养成洗手的习惯。
 - 教儿童用肥皂水洗手，时间不短于20秒，尤其是在擦鼻涕、咳嗽或打喷嚏、如厕后，以及用餐或做饭之前。
 - 如果没有现成的肥皂和水，教儿童使用免洗手消毒液。免洗手消毒液至少应含有60%的酒精。监督小孩子使用免洗手消毒液，防止吞入酒精，尤其是在学校和儿童护理机构中。

可与儿童们谈论的COVID-19事实

尽量提供简单的信息，并提醒儿童，卫生官员和学校官员正在努力保持每个人的安全和健康。

何为COVID-19?

- COVID-19是“2019年新型冠状病毒肺炎”简称。这是一种新病毒，医生和科学家目前仍在了解其相关信息。
- 最近，这种病毒已经让大量人生病。科学家和医生认为大部分人会没事，尤其是儿童，但部分人会生病得很厉害。
- 医生和健康专家们正在努力帮助人们保持健康。

怎么做才能避免感染COVID-19?

- 在家、上学和玩乐时，您可以保持健康的习惯，以防止COVID-19传播：
 - 朝着纸巾或肘部咳嗽或打喷嚏。若朝纸巾打喷嚏或咳嗽，请立即将纸巾扔到垃圾桶中。
 - 使手离开您的眼口鼻。这有助于防止细菌进入您的体内。
 - 用肥皂水洗手，时间不短于20秒。请遵守以下五个步骤：打湿、起泡（制造泡沫）、擦洗（搓手）、冲洗和干燥。您可以唱两遍“生日快乐”歌。
 - 如果没有肥皂和水，让成年人帮您使用专用洗手液。
 - 保持物品干净。在家或学校时，年纪大的儿童可以帮助成年人清洁我们最常接触的物品，比如书桌、门把手、电灯开关和遥控器。（成年人须知：您可以从[CDC网站](#)中寻找有关清洁和消毒的更多信息。）
 - 如果觉得不舒服，待在家中。就像不想让其他人的细菌进入您的身体一样，其他人也不想让您的细菌进入他们的身体。

感染COVID-19后会怎样?

- 不同人感染COVID-19可能呈现不同的症状。对于许多人来说，感染COVID-19的感觉有点像流感。患者会发烧、咳嗽或难以深呼吸。大部分感染COVID-19的人不会病得非常重。只有一小部分患者才会产生更严重的问题。根据医生迄今了解到的情况，大部分儿童似乎病得不重。虽然很多成年人会生病，但大部分人会逐渐好起来。
- 如果真的生病了，这不意味着您感染了COVID-19。人们会因为各种细菌都而生病。重要的是记住，如果您生病了，家里和学校里的成年人会帮您获得所需的任何帮助。
- 如果怀疑您的孩子感染COVID-19，请在将孩子送医之前，先打电话给医疗机构，让他们知道孩子的感染情况。