

Предпазвайте себе си и околните от заболяване

Мийте си ръцете



- след кихане или кашляне
- когато се грижите за болен
- преди, по време на и след приготвяне на храна
- преди хранене
- след ползване на тоалетна
- когато са видимо замърсени
- след досег с животни или техни изпражнения

Намалете риска от заразяване с коронавирус:



Почиствайте редовно ръцете си с дезинфектант на алкохолна основа или ги мийте с вода и сапун

При кихане или кашляне покривайте устата и носа със свивката на лакътя или със салфетка, която изхвърлете веднага



Избягвайте контакт с хора, които имат температура и кашлица

Предпазвайте другите от заразяване

При кихане и кашляне
покривайте **носа и устата** със
свивката на лакътя или със
салфетка



Изхвърляйте салфетките веднага
след използване в затворен
контейнер

Измивайте **ръцете си** с
дезинфектант на алкохолна основа
или с вода и сапун, след кашляне и
кихане и когато се грижите за
болен



Предпазвайте другите от разболяване



Избягвайте контакт с хора,
ако кашляте или се
чувствате зле

Не плюйте на обществени
места



Ако имате температура, кашлица
и затруднено дишане,
своевременно потърсете лекар и
го уведомете къде сте пътували.

Грижете се за безопасността на храната

Използвайте различни
ножове и дъски за
рязане на сурово месо и
преработени храни



Мийте ръцете си,
веднага след като сте
пипали сурово месо
и преди да докоснете
преработени храни

ГРИЖЕТЕ СЕ ЗА ЗДРАВЕТО СИ

КОГАТО СТЕ НА ПЪТ

**Не тръгвайте на път, ако
имате температура и
кашлица**



**Ако имате температура, кашлица
и затруднено дишане,
своевременно потърсете
медицинска помощ и съобщете
на лекаря къде сте пътували**

ГРИЖЕТЕ СЕ ЗА ЗДРАВЕТО СИ КОГАТО СТЕ НА ПЪТ

Избягвайте близък
контакт с болни и
кашлящи



Мийте често ръцете си с
дезинфектант на алкохолна
основа или с вода и сапун

Не докосвайте очите,
носа и устата си



ГРИЖЕТЕ СЕ ЗА ЗДРАВЕТО СИ КОГАТО СТЕ НА ПЪТ

При кашляне и кихане покривайте
носа и устата със свивката на
лакътя или със салфетка, която
изхвърлете веднага след това и
измийте ръцете си



Ако слагате маска, поставете я,
така че да покрива устата и носа и
не я докосвайте повече

След всяка употреба незабавно
изхвърляйте еднократните маски и
мийте ръцете си

ГРИЖЕТЕ СЕ ЗА ЗДРАВЕТО СИ

КОГАТО СТЕ НА ПЪТ

Ако се разболее по време на пътуване, уведовете екипажа и своевременно потърсете медицинска помощ



Когато отидете на лекар, уведовете го къде сте пътували

ГРИЖЕТЕ СЕ ЗА ЗДРАВЕТО СИ КОГАТО СТЕ НА ПЪТ

Консумирайте само
храна, преминала
през достатъчна
топлинна обработка



Избягвайте да плюете
на обществени места

Избягвайте да влизате
в контакт и да пътувате
с болни животни





Какъв е новият коронавирус?

Коронавирусите са голямо семейство от вируси, които причиняват заболявания, вариращи от обикновена настинка до по-тежки заболявания.

Новият коронавирус (COV-19) е нов щам на коронавирус, който не е идентифициран по-рано при хора.

Как се разпространява вирусът?

Чрез капчици от кашлица и кихане.

Можете да получите инфекцията чрез близък контакт с човек, който има симптоми от вируса (предимно кашлица).

Какви са симптомите?

- Треска
- Кашлица
- Затруднено дишане
- Болка в мускулите
- Умора

Епидемия от ново заболяване причинено от коронавирус (COVID-19) Какво трябва да знаете?

Какво правите, ако се разболеете?

Ако сте били в засегнат район с риск за експозиция от COVID-19 и в рамките на 14 дни внезапно развиете кашлица, треска или задух:

- ➔ Останете си вкъщи, ако имате симптоми.
- ➔ Веднага се обадете на здравния номер на страната, в която сте, за съвет; не забравяйте да споменете, че сте били в район с предаване на заболяването.
- ! Обадете се предварително, ако трябва да посетите вашия лекар или спешна помощ и посочете историята на пътуването си, преди лично да потърсите медицинска помощ.

Как можете да се предпазите от инфекция?



Избягвайте контакт с болни хора, по-специално с такива с кашлица. Кашляйте и кихайте в свит лакът или в салфетка, НЕ в ръката.



Избягвайте да докосвате лицето и очите си.



Редовно мийте ръцете си със сапун и вода ИЛИ използвайте дезинфектант на алкохолна основа след кашлица / кихане, преди ядене и приготвяне на храна, след употреба на тоалетна.



Практикувайте социално дистанциране: Поддържайте поне 1 метър разстояние между себе си и всеки, който кашля или киха.

НАЦИОНАЛЕН НОМЕР,
НА КОЙТО МОЖЕТЕ
ДА СЕ ОБАДИТЕ АКО
ИМАТЕ СЪМНЕНИЕ ЗА
СЛУЧАЙ НА COVID-19

02
807-
87-57

Епидемия от ново заболяване причинено от коронавирус (COVID-19) Какво трябва да знаете?

Бъдете здрави докато пътувате

Ако пътувате до зони, засегнати от
COVID-19:

практикувайте строги хигиенни мерки;
поддържайте социална дистанция и
следвайте местните здравни съвети.

Не пътувайте, ако сте болен.



Маските не се препоръчват като
защита от COVID-19. Здравите
хора не е необходимо да носят
маски, освен ако не се грижат
за човек, болен от COVID-19.

Маските са ефективни само когато се
използват в комбинация с често
измиване на ръцете със сапун и вода и
употреба на дезинфектант на
алкохолна основата.



Ако се разболеете докато пътувате

Незабавно информирайте
екипажа на превозното средство и
потърсете медицинска помощ.
Поддържайте най-малко 1 метър
разстояние от други пътници.
Редовно мийте ръцете със сапун
ИЛИ дезинфектант на алкохолна
основа. Избягвайте, ако е
възможно, градския транспорт.

Следвайте съветите на местните
власти. Те знаят най-добре
епидемичната ситуация в района.

Бъдете информирани.
Проверявайте редовно
информацията от компетентните
органи.

За допълнителна
информация:

- <https://ncipd.org>
- www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china

Как да се справим със стреса при евентуална епидемия от коронавирус



По време на кризисна ситуация е нормално човек да се чувства тъжен, объркан, уплашен или даже ядосан.

Разговорите с хора, на които имаме доверие, може да ни помогнат. Поддържайте връзка с близки и приятели.

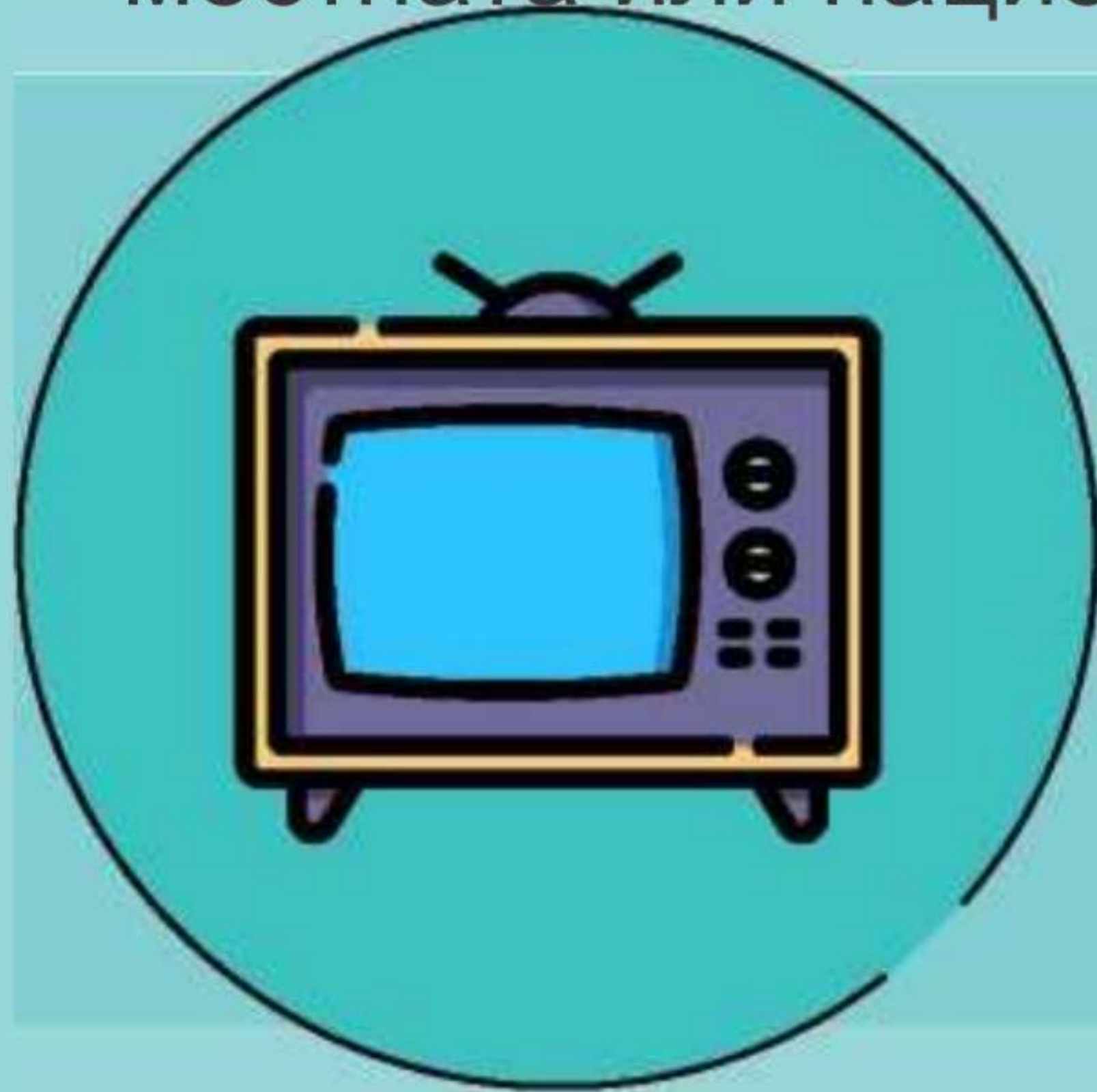
Ако се налага да стоите вкъщи, старайте се да водите здравословен начин на живот – с разумен хранителен режим, достатъчно сън, физическа активност и социални контакти със семейството у дома, както и с близки и приятели по телефона или електронната поща.



Не прибегвайте до цигари, алкохол или наркотици, за да се справите с емоциите.

Ако усещате, че лошото настроение взема превес, свържете се със здравен работник или психолог. Подгответе си план към кого да се обърнете и къде да потърсите медицинска или психична помощ в случай на нужда.

Придържайте се към фактите. Събирайте информацията, която ще бъде необходима, за да може точно да определите рисковете за себе си и да предприемете разумни предпазни мерки. Допитайте се до надеждни източници, на които можете да се доверите, като интернет-страницата на СЗО или местната или националната служба по общественото здраве.

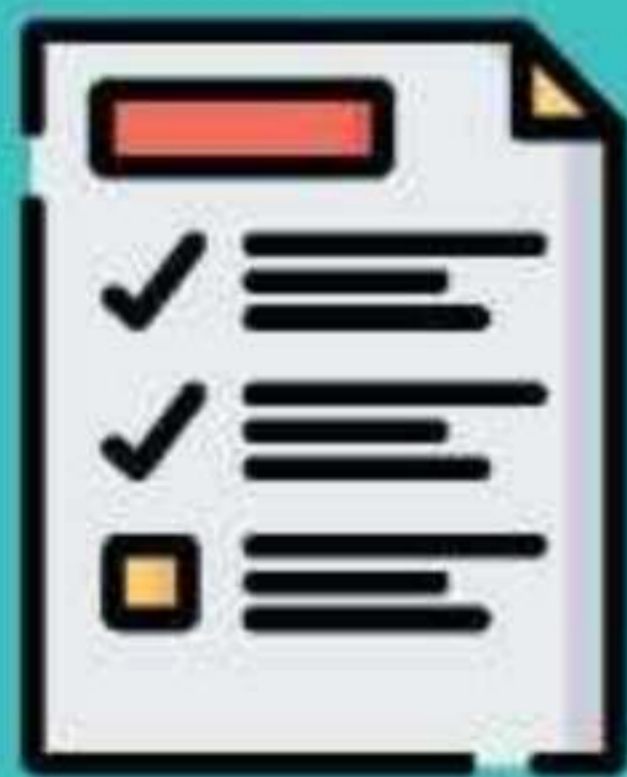


Ограничете тревожността и притесненията си, като намалите досега с медии, които Ви разстройват.

Припомнете си уменията, които са Ви били от ползва в трудни моменти преди, и ги използвайте, за да контролирате чувствата си при сегашната епидемия.



Как да помогнем на децата да преодолеят стреса при евентуална епидемия от коронавирус



Реакциите на децата по време на стрес биха могли да бъдат най-различни. Едни се вкопчват в родителите си, други изпадат в състояние на тревожност, някои се затварят в себе си или имат прояви на ярост, превъзбуда, дори могат да започнат да се изпускат нощем. Бъдете до тях в такива моменти, за да усещат Вашата подкрепа, изслушвайте тревогите им, показвайте им още повече любов и внимание.

Децата се нуждаят от любовта и вниманието на възрастните в трудни ситуации. Не жалете време и усилия да ги дарявате с тях.

Помнете, че е важно да ги изслушвате, да им говорите мило и да ги успокоявате.

Ако е възможно, осигурете на децата възможност за игра и почивка.



Постарайте се децата да бъдат в обкръжението на родителите и близките и доколкото е възможно, избягвайте разделянето им. Ако това се наложи, например при хоспитализация, осигурете редовен контакт по телефона и им вдъхвайте увереност.

Придържайте се в максимална степен към обичайния им режим, а при смяна на обстановката им помогнете да си създадат нов режим, който включва време за учене, но също и за игри и почивка.

Разяснявайте им фактите, осигурявайте им информация за случващото се и им давайте ясни съвети на разбираем език как да намалят риска от заразяване.

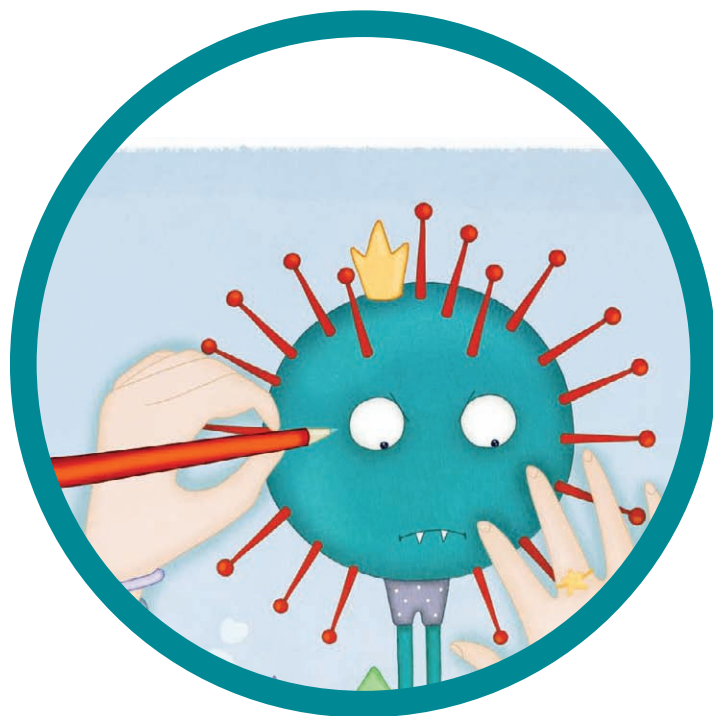
Необходимо и също така да им обясните по спокоен и успокоителен начин какво би могло да се случи (например, че някой от семейството и/или дете може да се почувства зле и да се наложи да влезе в болница за известно време, за да бъде под грижите на лекарите).



Франческа Дал'Ара

ИСТОРИЯ ЗА КОРОНАВИРУСА

Илюстрирана от
Джага Негри





This story has been placed at our disposal by courtesy of Edizioni Centro Studi Erickson S.p.A., an Italian publishing house specializing in learning disorders and inclusive teaching, as well as in narrative and educational texts for children and parents.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced by any means in whole or in part without written permission from the publisher.

Storia di un Coronavirus

© 2020 Edizioni Centro Studi Erickson S.p.A.

Via del Pioppeto 24

Trento, Italy

www.erickson.it

www.erickson.international

© Габриела Анатоли Манова, преводач, 2020 г.

© „Просвета – София“ АД, всички права запазени.

София 1618, ул. „Земеделска“ № 2

www.prosveta.bg

www.e-uchebnik.bg

ЗА АВТОРА

Франческа Дал'Ара

Франческа е психолог и терапевт по професия. Работи за Научния институт за проучване, хоспитализация и здравни грижи към „Поликлинико ди Милано“ от 2005 г. насам, в звеното за детска и юношеска невропсихиатрия за деца с множество увреждания и редки болести.

ЗА ИЛЮСТРАТОРА

Джага Негри

Джага се дипломира като психолог и терапевт, а по-късно е напълно пленена от картинния свят, по-точно от илюстрацията и фотографията. От 2009 г. насам работи съвместно с национални и международни издатели. Работата ѝ включва илюстрации към детски книги, илюстрации в списания и изработка на канцеларски материали. С творбите си участва и в различни изложби. Джага преподава илюстрация в Европейския институт по дизайн в Милано.

СПЕЦИАЛНИ БЛАГОДАРНОСТИ

Бих искала искрено да благодаря на всички, които допринесоха тази започнала съвсем скромно история да стигне дотук. Ще започна с Антонела Костантино, ръководител на звеното по невропсихиатрия, в което работя. В една особена понеделнишка сутрин в края на февруари именно тя ме помоли да помисля как да разкажем на децата какво се случва. Позволи ми да претворя усещанията за тревожност и безпомощност, които ме бяха обзели, с въображение и по полезен начин – така успях да помогна и на себе си. Благодарна съм и на всички колеги, които подходиха със същата страст като мен към този проект; давах ми идеи, без които диалогът между Маги и майка ѝ нямаше да е изпъстрен с толкова любопитни детайли. И накрая благодаря на болницата, в която работя, „Поликлиника ди Милано“, която се съгласи да публикува историята на сайта си и така я направи достъпна за мнозина. Специално искам да благодаря на всички, които четат и ще прочетат тази история на децата си. Идеята да създадем нещо хубаво в едно трудно време ми вдъхва надежда и увереност, че винаги е възможно да се изправиш срещу нещата, които се случват, и да ги споделиш – колкото и болезнени да са те.

От авторката

Въведение

В това трудно и объркано време, в което учени от цял свят задават въпроси и търсят отговори, за да овладеят и преодолеят трудностите, породени от Sars-Cov2, които стоят пред здравето ни, е от съществено значение да не забравяме децата. Те също имат право на информация! Възможно е откъсването от нормалния им ритъм на живот, неразбирането на обстановката около тях и притеснените им родители да породят усещания на тревожност и дезориентация, особено при най-малките. Ситуацията е още по-трудна за уязвимите деца и за онези със затруднения в неврологичното развитие. За тях би било по-голямо предизвикателство да разберат ситуацията и да се справят с мислите и чувствата си.

Важно е да говорим с децата и да им поднасяме информация спокойно и без заобикалки, разбираемо и неподправено, без обаче да им създаваме впечатлението, че проблемът е пренебрежим или че разполагаме с „вълшебни“ решения, които съвсем скоро ще ни осигурят щастлив край. По-добре да говорим ясно и открито. Да им обясним, че за съжаление случващото се невинаги е под наш контрол и това ни притеснява. Изключително важно е да открием логично и смислено обяснение, съобразено със следните три неща: произхода и причините за големите промени в ежедневието ни, помиряването с усещанията, които съпътстват тези промени, и предаването на основни правила за собственото ни предпазване и това на другите.

Най-вече е важно да вдъхнем увереност на децата и да им обясним, че хората правят най-доброто, на което са способни, макар все още да има много тревоги и неясноти. Децата не чакат родителите им да им обяснят света; те сами си го обясняват.

Основното е да говорим с децата и да ги слушаме, за да избегнем объркване и тревога. Важно е да приветстваме разговорите по темата, както и задаването на въпроси. Това ще ни помогне да разпознаем истинските им притеснения (които вероятно са много различни от нашите, а може би и по-лесни за разрешаване).

Следователно най-важното е да помогнем на децата да разберат, че можем да говорим за тревогите си, да покажем, че заедно можем да открием надежда и участие в едно смутно време. Бихме могли да открием нови начини да поддържаме връзка, дори отдалеч, да преоткрием себе си и да се приспособим.

С тези наблюдения на ум работната група към звеното за детска и юношеска невропсихиатрия (част от „Поликлиника ди Милано“), което ръководя, си постави целта да разработи инструмент, който да облекчи родителите и децата в говоренето за коронавируса, за емоциите, които той поражда, и за всички ограничения и възможни последици от него по най-добрия възможен начин.

А какъв по-добър начин да изразим и споделим чувствата и преживяванията си от това да прочетем една история заедно?

Така се роди книгата, която предстои да прочетете; с подкрепата и незаменимите предложения на група колеги и под перото на психолога и терапевта Франческа Дал'Ара (която от дълги години работи в звеното за деца с множествени увреждания). Представяме ви една обикновена история за една сложна ситуация. История, която цели да подкрепи майки и бащи, отглеждащи деца в това изключително напрегнато време. Написахме я точно заради тези деца.

А сега се настанете удобно и се насладете!

*Мария Антонела Костантино,
завеждащ звеното по детска и юношеска невропсихиатрия
към „Поликлиника ди Милано“*



История за коронавируса

Почти се е стъмнило, но Маги няма намерение да заспива. Тя седи на бюрото си и рисува малки чудовища.

– Какво рисуваш, слънчице? Време е да си лягаш – казва мама.

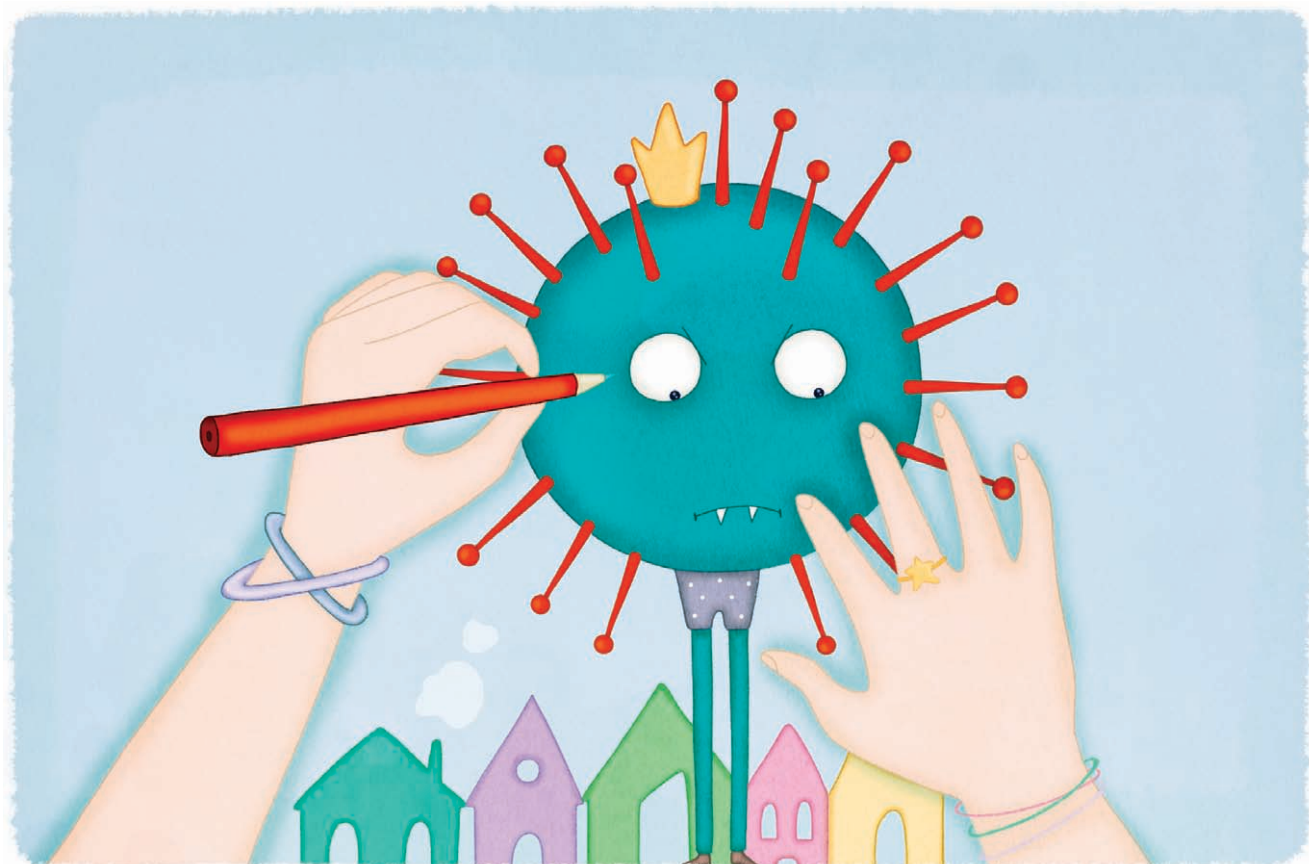
– Рисувам коронавируса – отвръща спокойно Маги.

– Хм, ама той не е толкова голям! – усмихва се мама.

– Така ли? Тогава защо всички толкова се страхуват от него?

Маги изглежда объркана. Досега е била почти убедена, че това, което толкова плаши възрастните, принуждава училищата да затворят и обърква живота на всички, трябва да бъде поне десет метра по-високо от баща ѝ.

– Хајде в леглото! Ще ти разкажа повече за това малко чудовище.



Двете се мушват под топлото одеяло и мама започва да разказва с нежен глас:

– Имало едно време малко чудовище, наречено коронавирус. Родило се преди няколко месеца в една страна, много, много далеч оттук. То е съвсем мъничко и живее в слюнката на хората.

– Бляк! В слюнката им?

– Да, а може да вирее и в сополиви нослета – допълва мама и се кикоти. – Коронавирусът е много нахален и обича да се навира в такива гадни местенца. Така се придвижва от едно място на друго и пътува по целия свят, от човек на човек!

– Как пътува? Какво означава „от човек на човек“? – любопитства Маги.

– Пътува върху малки капчици слюнка, които отделяме, когато кихаме и кашляме. Затова напоследък те моля да си миеш ръцете по-често от обикновено и да не прегръщаш и целуваш сестрите и приятелите си, а също и баба и дядо. Това е и причината възрастните да решат да затворят училищата. Затова виждаш и хора, които вървят с предпазни маски, макар че не сме се уговарили да се маскираме.

– Но днес целунах теб и татко... ами ако малкото чудовище живее в сополивото ми носле?

– Не се тревожи, миличка. Възрастните и докторите работят усилено, за да научат повече за малкото чудовище и да открият как да го преборят. Знаеш ли какво са открили?

– Какво? Кажу ми, искам да знам! – възкликва Маги.

– Обикновено коронавирусът не харесва деца, въпреки че те са особено сополиви! Така че дори да се заразят, децата се възстановяват много бързо и им минава много по-леко, отколкото на възрастните.

– Какво ще правят децата, ако всички възрастни се разболеят? – пита Маги.

– Искаме да избегнем това. Затова в страните, в които има много болни, трябва да си стоим вкъщи и да се пазим, дори понякога да е скучно и много трудно. Не искаме слюнката на болните да обикаля насам-натам! Ако всички се разболеем, на докторите ще им е много трудно да се грижат за нас.

– Права си, мамо, не се бях замислила за това. Ами ако нашият лекар се разболее? Кой ще ни каже какво лекарство да вземем? – Внезапно Маги осъзнава, че дори лекарите може да се разболеят.

– Точно така, момичето ми, от това се притесняват и възрастните. Искаме да излекуваме болните и да спрем това малко чудовище да обикаля наоколо. Има още нещо, което трябва да знаеш. При някои хора коронавирусът минава леко – боли ги гърло, имат хрема и кашлица, понякога и температура, но след няколко дни и с правилното лечение отново се чувстват добре.



- Ами останалите хора? – Маги все още се тревожи.
- Вирусът е по-опасен за по-възрастните и за хората с други здравословни проблеми, затова трябва да ги предпазим.
- Като например прабаба, която е стара и трудноподвижна? Тези хора умират ли?
- Да, става дума за хора като нея. Ако се разболеят от вируса, може да се наложи да идат в болница и да останат там задълго. За съжаление някои от тях може и да не се възстановят и да починат.
- Разбирам, мамо. Ще предупредиш ли прабаба да не излиза повече? – пита Маги, обнадеждена, че е намерила решение.
- Тя знае това, мила. Тъкмо затова скоро не сме я посещавали, но за късмет сестра ти Ани ѝ се обажда всеки ден, за да я разведрява.
- А татко защо трябва да ходи на работа?
- Много възрастни трябва да ходят на работа – като татко ти или нашия лекар например, но те знаят,



че трябва да внимават. Предпазват се по различни начини: мият си ръцете, носят предпазни маски, понякога носят ръкавици и се стараят да стоят на безопасно разстояние един от друг. Като се замислиш, от малкото чудовище има една полза – много родители като мен имат възможност да прекарат повече време с децата си и да не бързат по задачи.

– Ами ние, мамо? Ние можем ли да излизаме? – нетърпеливо пита Маги.

Тя много обича да излиза навън.

– Излизането навън е чудесно, миличка, но в момента е малко трудно... Какво ще кажеш утре да седнем на пода тук, в стаята ти, да отворим всички прозорци и да правим сапунени мехури? Ще си затворим очите и като усетим свежия ветреца, идващ отвън, може да се престорим, че сме в парка.

– Можем да правим сапунени мехури на закрито, така ли? – изненадва се Маги.



– Ами да! – възкликва мама. – Казах ти, има и хубави неща в това странно време.

– Звучи чудесно! Благодаря, мамо! Обаче... – лицето на Маги помръква – приятелите ми ми липсват. Скучно ми е по цял ден вкъщи. Дори учителите ми ми липсват!

– Разбирам, миличка, и моите приятели ми липсват. Утре можем да съставим списък на приятелите, които ти липсват най-много, и ще ти дам телефона си, за да направиш видеоразговор с всички тях – предлага мама.

– Наистина ли? Ще ми позволиш да се обадя на приятелите си от твоя телефон? – Маги е радостна, сякаш не е очаквала такива добри новини.

– За по двайсет минути на ден, напориста майmunke! – усмихва се мама. Щастлива е, че Маги се приспособява към ситуацията толкова успешно и че малките неща ѝ носят такава радост. – Значи така: когато станем утре сутрин, първо ще хапнем



палачинки за закуска. После ще напишем малко домашни, през това време може да поговорим с приятелите ти; след това всички вкъщи ще ми помогнат да измия чиниите и накрая ще отворим прозорците и ще правим сапунени мехури в твоята стая.

– Мислех си също дали да не си направим пица следобед. Така ще изненадаме татко, когато се прибере от работа! Какво да сложим на пицата? Шунка или зеленчуци? Маги?

Маги не отговаря – спи дълбоко. Вече не мисли за малкото чудовище; в главата ѝ е пълно с идеи и планове за предстоящия ден.

– Лека нощ, любов моя. Сладки сънища! – прошепва мама и внимателно целува Маги по челото, като внимава да не остави слюнка.



