

[Instrukcja prawidłowego zakładania i ciągania maseczki](#)

[Instrukcja zdejmowania rękawiczek ochronnych](#)

JAK POMÓC DZIECIOM W RADZENIU SOBIE ZE STRESEM ZWIĄZANYM Z PANDEMIĄ SARS-CoV-2?

MEDICOVER **JESTEŚMY Z WAMI! RAZEM ZATRZYMAJMY PANDEMIĘ**

PANDEMIA SARS-CoV-2 POWODUJE STRES I LĘK NIE TYLKO U DOROSŁYCH, LECZ TAKŻE U DZIECI. JUŻ SAMA KONIECZNOŚĆ POZOSTANIA W DOMU MOŻE RODZIĆ NIEPOKÓJ.

- Obserwuj swoje dziecko, wysłuchaj jego obaw, poświęć mu czas i uwagę, okaż mu więcej miłości. Dzieci mogą reagować na stres w różny sposób, mogą być niespokojne, wycofane, gniewne lub pobudzone, a nawet moczyć się w nocy.
- Zapewnij dziecku okazję do relaksu i zabawy. Ciesz się możliwością spędzenia z nim czasu.
- Zapewnij dziecku regularny kontakt z bliskimi i kolegami. Wykorzystajcie telefon lub skype'a, lub inny komunikator internetowy. Wyjaśnij dziecku, dlaczego nie może spotykać się z przyjaciółmi i krewnymi.
- Wyjaśnij dziecku, w zrozumiałym dla niego sposobie, co się wolił dzieje, dlaczego i jak należy chronić się przed zakażeniem SARS-CoV-2. Spokojnie powiedz mu, że może się zdarzyć, iż ktoś bliski lub ono same, będzie musiało potrzebować opieki w szpitalu, aby lekarze pomogli mu wrócić do zdrowia.

