

Corona Virus Covid-19 Bilgilendirme

- Öğrencide burun akıntısı, hapşırık, nezle, baş ağrısı, soğuk algınlığı gibi belirtiler gözleendiğinde öğrencinin evde istirahat etmesi sağlanacaktır.
- Hasta olduğu (burun akıntısı, öksürük ve hapşırık, nezle, baş ağrısı, soğuk algınlığı, 37,3 °C ve üzeri ateş, nefes darlığı) okulda fark edilen öğrencilerin çevresindekiler ile teması sınırlandırılacak, evde istirahat etmesinin sağlanması için derhal öğrencimizin ailesi ile temasa geçilecektir.
- Yurt dışı ve yurt içi seyahat gerektiren okul gezileri, eğitim seminerleri vb. faaliyetler ile öğrencilerin ve çalışanların büyük gruplar halinde aynı ortamda bulunmasını gerektiren etkinlikler Nisan ayı sonuna kadar iptal edilmiştir. İl Sağlık Müdürlüğü ve Milli Eğitim Müdürlüğü'nden gelen bilgilendirmeler doğrultusunda bu süre yeniden gözden geçirilecektir.
- Zorunlu olarak kişisel nedenlerle yurt dışına seyahat edecek olan öğrencilerimizin ve velilerimizin, seyahatlerinden önce okul yönetimine bilgi vermeleri gerekmektedir.
- Sağlık Bakanlığı'na bağlı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü'nce yayımlanan rehberine göre, bu öğrencilerimizin ve velilerimizin, seyahatten döndükten sonraki ilk 14 gün içinde en yakın sağlık merkezine başvurmaları istenecektir. Doktor muayenesi sonucunda konulan teşhis ve öğrencinin okula devam etmesinde sakınca olup olmadığını belirten sağlık raporu okul yönetimine sunulmalıdır.
- Bu süreçte okulumuzda Coronavirüs'ten korunmak amaçlı gerekli tüm bilgilendirmeler yazılı, görsel ve sözlü olarak öğrencilerimizle paylaşılmıştır.
- Okulumuz öğrenci servis araçlarına ilaçlama yapılacaktır.
- Okulumuzda virüs ile ilgili ilaçlama belli aralıklarla yapılacaktır.
- Okulumuz dezenfektan ürünler ile temizlenmektedir.

Velilerimizin Alabileceği Önlemler

- Hastalık belirtilerinden en az birini gösteren öğrencilerin okula gönderilmemesi gerekmektedir.
- Okullarda kış ayları da dâhil sınıflar ve diğer kapalı alanlar havalandırılmaktadır. Aynı şekilde ev ortamında da sık sık iç ortamın havalandırılmasına özen gösterilmelidir.
- Alışveriş merkezleri, konser salonları, sinemalar vb. kalabalık ortamlara olabildiğince girilmemesi sağlanmalıdır.
- Özellikle hapşırma ya da öksürme sonrasında ellerin su ve sabun ile iyice yıkanması önemlidir. Kullandıktan sonra kâğıt mendiller çöp kovasına atılmalı ve eller mutlaka yıkanmalıdır. Mendil bulunmadığı

durumlarda öksürüldüğünde ya da hapşırıldığında ağız ve burun dirsek içi ile kapatılmalıdır.

- El temizliğine dikkat edilmelidir. Eller sık sık yıkanmalı; kirli eller ile göz, burun ve ağıza dokunmaktan kaçınılmalıdır. Eller en az 20 saniye boyunca sabun ve suyla yıkanmalı, sabun ve suyun olmadığı durumlarda alkol bazlı el antiseptikleri kullanılmalıdır. Antiseptik veya antibakteriyel içeren sabun kullanmaya gerek yoktur, normal sabun yeterlidir.
- Tokalaşma, sarılma ve öpüşmeden kaçınılmalıdır.
- Çiğ tüketilen yiyecekler bol su ile yıkanmalıdır.
- Çiğ tüketilen yiyecekler yerine pişmiş yiyecekler tercih edilmelidir.
- Bağımsızlık sisteminin zayıflamasını engellemek için yeterli uyku ve yeterli beslenmeye dikkat edilmelidir.

Korona Virüsün Yarattığı Kaygı Yönetimi Konusunda Çocuklarla Nasıl Konuşulmalıdır?

Çocukların «Korona virüs nedir?» sorularını aşağıdaki gibi yanıtlayabilirsiniz.

Korona virüs, insanları hasta hissettirebilen bir tür mikroptur. Grip hastalığının (siz / sınıf arkadaşınız / çocuğunuzun tanıdığı herkes) nasıl hissettiğini hatırlıyor musun? Grip olmak ile benzerlik gösterebilir. Bazı insanlar kendilerini biraz hasta hissederler. Bazı insanlarda ise ateş, öksürük ve solunum zorluğu olur. Bazen bu öksürük kolayca nefes almayı zorlaştırabilir. Bu nedenle en temel belirti yüksek ateş ve öksürüktür diyebiliriz. Ancak her ateş ve öksürük korona virüs nedeni ile olmayabilir. Bu konuda sağlık kuruluşları bize en iyi şekilde yardımcı olmak için vardır.

Korona virüse nasıl yakalanırız?

Virüs, grip veya soğuk algınlığı veya öksürük gibi yayılır. Korona virüsü olan bir kişi hapşırır veya öksürürse, vücudun içindeki mikroplar vücudun dışına gelir.

Alınabilecek tedbirler hakkında konuşun.

- Hapşırma veya öksürme durumlarında elimize değil de dokulara mendil vb. veya dirseğinize hapşırın, öksürün. Bu mikropların seyahat etmesini ve diğer insanları hasta etmesini önlemeye yardımcı olur. Bu bakımdan ellerimizi yıkamak önemlidir. Ellerimizi yıkadığınızda, yavaşça 20'ye kadar saymayı unutmayın. •Sağlıklı bir insanın hapşırma ve öksürüklerden çıkan mikropların olduğu yerlere dokunması ve ardından ağızlarına, gözlerine veya burunlarının içine dokunmaması gerekir. Çünkü ağız, burun ve göz bu mikropların vücuda girebileceği yerlerdir.

- Ellerinizi ağızınızdan, gözlerinizden ve burnunuzdan uzak tutmaya çalışın. Sosyal ilişkilerimizde selamlaşma, öpüşme, sarılma gibi ritüellere yeni yollar bulmak önemli ve basit çözümlerdir.
- Ellerimizi daha sık ve özenli yıkamak, ortak olarak kullanılan mekanlarda (kapı tokmağı, televizyon kumandası ve lamba anahtarları gibi) dezenfekte etmek önemsenmelidir. Bağışıklık sistemimizin en iyi şekilde çalışması için kendimizi sağlıklı tutmaya daha fazla özen göstermeliyiz.
- Özellikle grip ve zatürre gibi hastalıklardan kendimizi korumalıyız. Çünkü bağışıklık sistemini zayıflatan bu hastalıklar korona virüse karşı daha zayıf olmamıza neden olur. Bu tür hastalık belirtileri yaşadığımız zaman kendimiz baş etmeye çalışırken, doktora da gitmeliyiz.

Çocukların Korona virüsten insanlar ölebilir mi? sorusunu aşağıdaki ilkeler çerçevesinde açıklayabilirsiniz

Virüse yakalayan çoğu insan, tıpkı gripte olduğu gibi ölmedi. Doktorlar hasta hisseden herkese yardımcı olmak ve onları tedavi etmek için çok çalışıyorlar. Herkesin ihtiyaç duyduğu yardımı aldığından emin olmak ve virüsün yayılmasını önlemek istiyorlar. Önemli olan, sevdiğiniz şeyleri yapmaya devam etmeniz ve korona virüsle ilgili tedbirli olmanız ancak aşırı endişe ve paniğe kapılmamanızdır. (Bir rutinin sürdürülmesi çocuklara güvenlik duygusu sağlayabilir).

Sakinlik ve Soğukkanlılık Konusunda Çocuğa Model olmak

Öncelikle kaygının bulaşıcı olduğunu unutmayalım. Çocukların duyguları ebeveynlerin duygularından beslenir. Yetişkinler olarak bizim yüksek düzeyde kaygımız var ise bu çocuklara geçecektir. Bu nedenle endişeli olsanız da, virüs hakkında konuşurken sakinliği modellemek önemlidir. Çocuklar bu virüsten ne kadar endişelenmeleri gerektiği konusunda özellikle çevrelerindeki yetişkinleri referans alacaklardır.

Endişeye neden olmadan bilgilendirmek, kaygısı normal sınırlarda tutmak

- Çocukları dinlemek ve bu salgın ile ilgili kaygılarına saygı duymak ve kaygılanmanın normal olduğunu kabul etmek gerekir.
- Normal düzeyde bir kaygının bizi koruduğunu vurgulamak önemlidir.
- Ancak aşırı kaygının sağlıklı düşünme ve tedbir için gerekenleri yapmada engelleyici olduğu üzerinde durulmalıdır.
- Çocuklarla bu konuda konuşurken sakin ve ölçülü olmak ve onları zaten her zaman almamız gereken makul hijyen tedbirleri konusunda bilgilendirmek önemlidir.
- Çocuklara bilgi verirken açık ve nesnel bilgi vermek onlara aşırı güvence vermekten daha değerlidir.
- Verdiğiniz bilgilerin Sağlık Bakanlığı ve Dünya Sağlık Örgütü gibi güvenilir kaynaklardan aldığınızı çocuklara söylemek etkili olacaktır.

Güvenilir olmayan bilgi ve haberden korumak

- Hükümet yetkilileri, sağlık bakanlığı doktorlarının ve bilim insanlarının bu virüs hakkında daha fazla bilgi edinmek ve bizi güvende tutmak için çok çalıştıklarını belirtmek gerekli olabilir.
- Çocukların özellikle sosyal medyadan bu virüs ile ilgili güvenilir olmayan haberlerle etkileşimini sınırlamak yerinde olacaktır.
- Özellikle küçük çocukların virüsle ilgili haber yayınlarını doğrudan dinlememesi gerekir.

Endişeli çocukla empati kurmak, bilgilendirmek, şimdiye odaklanmak, abartmadan alınması gereken tedbirleri konuşmak önemlidir.

Konuşurken kaygılanmasına saygı duyduğunu belirtmek için ""Yeni bir hastalık ortaya çıktığında, o hastalık hakkında her şeyi bilmediğimiz korkutucu olabilir", «" Bu virüs için endişelendiğini görebiliyorum» vb. şeyler söyleyebilirsiniz. Bunlara ek olarak «Korona virüsü olan insanlar için çok kötü hissediyoruz, ancak günümüzde kalmamız ve sağlıklı olduğumuzu anlamamız gerekiyor."

Ancak bunlara rağmen endişeler çocukların günlük işlevselliğini bozmaya başladı ise örneğin uyku sorunları yaratıyor veya okula devam etmeyi etkiliyorsa, bir profesyonelden yardım istemek en doğrusu olacaktır.

Korona virüs ile ilgili kontrolümüz içinde ve kontrolümüz dışında olan şeyler olduğunu açıklayın

Örneği "Bu virüs insanların sağlığını etkiliyor, ancak onu alabileceğimizden endişe etmek bize yardımcı olmuyor. İyi hijyene odaklanmalıyız, bu da özellikle ellerimiz sabunla en az 20 sn yıkamak demektir. Ayrıca şu anda gerçek olana odaklanmamız gerekiyor ve şu anda sağlıklı olduğumuz ve bunu koruma için tedbirler almalıyız. "

Geçmişte de benzer virüsler olduğunda bir bilim insanlarının buna çözüm bulunduğunu açıklayabilirsiniz

Örneğin "Daha önce başka kötü virüslerimiz vardı kuş gribi, domuz gribi gibi ancak her seferinde bilim insanları virüsü kontrol altına aldı ve bizlere virüslerin nasıl ele alınacağı hakkında çok şey öğretti."