

ไวรัสโคโรนา – ข้อมูลเพื่อสนับสนุนเด็ก ๆ และเยาวชน

คำแนะนำสำหรับบิดามารดา-ผู้ปกครอง และผู้ดูแล

เมื่อเร็ว ๆ นี้ มีรายงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับเชื้อไวรัสโคโรนาแพร่หลายในสื่อ และเป็นเรื่องปกติที่เด็ก ๆ และเยาวชนจะมีคำถามหรือข้อกังวลต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเช่นนี้ เอกสารข้อเท็จจริงฉบับนี้ มีข้อมูลบางอย่างสำหรับบิดามารดา-ผู้ปกครอง และผู้ดูแลเพื่อเป็นเครื่องเตือนใจขณะให้การสนับสนุนบุตรหลานของคุณ

ใส่ใจเป็นพิเศษต่อความต้องการของเด็ก

เป็นเรื่องปกติที่เด็ก ๆ จะมีคำถามเกี่ยวกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่สื่อกล่าวถึง เช่น ข้อมูลที่เผยแพร่เมื่อเร็ว ๆ นี้เกี่ยวกับเชื้อไวรัสโคโรนา

ยังมีความเข้าใจผิดอยู่ เมื่อพูดคุยกับเด็ก ๆ และเยาวชนเกี่ยวกับหัวข้อเรื่องเช่นเชื้อไวรัสโคโรนา ซึ่งอาจจะเป็นการเพิ่มความวิตกกังวลให้พวกเขา อย่างไรก็ตาม มีการวิจัยที่แสดงให้เห็นว่า ที่จริงแล้ว มักจะมีผลตรงกันข้าม สำหรับเด็ก ๆ ซึ่งการไม่ได้รับทราบข้อมูลมานั้น เป็นสิ่งน่ากลัว และเด็ก ๆ หลายคนอาจเต็มช่องว่างให้สิ่งที่ตนเองไม่รู้ด้วยจินตนาการของตนเอง โดยมักจะจินตนาการในสิ่งที่เลวร้ายยิ่งกว่าความเป็นจริง แต่สำหรับเด็กที่โตกว่า พวกเขาอาจไปค้นหาคำตอบเองจากอินเทอร์เน็ต ซึ่งบางครั้งอาจกลายเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นกว่าที่จะรับได้หรือทำให้พวกเขาเข้าใจผิด

การตอบคำถาม

หากเด็กนำเรื่องเชื้อไวรัสโคโรนาขึ้นมาพูดหรือถามคำถาม เป็นสิ่งสำคัญที่จะตระหนักว่า พวกเขาอาจมีความรู้สึกอย่างไร และผู้ใหญ่จำเป็นต้องตอบคำถามอย่างตรงไปตรงมาที่สุด ซึ่งจะเป็นช่วยพวกเขาให้รู้สึกว่าได้รับรู้ข้อมูลและเข้าใจในสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น

สิ่งสำคัญคือ ต้องเน้นว่า ถึงแม้ว่าในออสเตรเลียมีกรณีผู้ป่วยที่ติดเชื้อไวรัสในจำนวนน้อยมาก และยังมีความเป็นไปได้ต่ำมากที่พวกเขาจะสัมผัสกับเชื้อไวรัสตัวนี้ แต่ก็ยังเป็นสิ่งจำเป็นที่เด็ก ๆ จะเข้าใจว่า พวกเขาโชคดีที่อาศัยอยู่ในประเทศที่นักเรียนจะได้รับการเข้าถึงการรักษาพยาบาลที่ทันท่วงที และมีคุณภาพ นอกจากนี้ ยังเป็นสิ่งสำคัญที่เด็ก ๆ จะเข้าใจถึงความเสี่ยงที่ต่ำของการเจ็บป่วยที่รุนแรง

สนับสนุนให้เด็ก ๆ มีส่วนร่วมในสิ่งที่จะทำให้พวกเขารู้สึกดีขึ้น

ต่อไปนี้เป็นคำแนะนำเกี่ยวกับวิธีที่บิดามารดา-ผู้ปกครอง และผู้ดูแลสามารถสนทนากับเด็ก ๆ และเยาวชนอย่างไม่ตื่นตระหนกเกี่ยวกับเชื้อไวรัสโคโรนา และพยายามที่จะให้ความมั่นใจพวกเขาเกี่ยวกับสถานการณ์นี้ หากยังมีข้อกังวลอยู่

1. ระวังพฤติกรรมของตัวเอง

เป็นสิ่งสำคัญที่ผู้ใหญ่ต้องเข้าใจผลกระทบของพฤติกรรมตัวเองที่จะมีต่อเด็ก ๆ หากคุณแสดงความรู้สึกหงุดหงิดหรือไม่พอใจแล้วแสดงออกให้พวกเขาเห็นว่า คุณกลัว เด็ก ๆ จะยึดถือคำพูดและการแสดงออกของคุณ โปรดสงบสติอารมณ์เมื่อสนทนากับเด็ก ๆ และเยาวชน และคอยให้ความมั่นใจพวกเขาว่า ไม่มีสาเหตุอะไรที่ต้องตื่นตระหนก

2. บอกความจริงให้กับเด็ก ๆ

หัวข้อข่าวที่น่ากลัวนั้น ดึงดูดความสนใจและช่วยให้หนังสือพิมพ์ขายได้ แต่ข่าวเหล่านั้น อาจไม่เสนอความเป็นจริงทั้งหมดก็ได้ ให้แน่ใจได้ว่า คุณมีความจริงอยู่ในมือที่จะช่วยทำให้การสนทนาเป็นไปได้อย่างสงบ อย่างมีการพิจารณาและสร้างสรรค์ ข้อเท็จจริงบางอย่างได้แก่



- ตั้งแต่วันที่ 1 กุมภาพันธ์ มีผู้ป่วยที่ยืนยันได้ว่าติดเชื้อไวรัสโคโรนาในออสเตรเลียอยู่ 12 ราย กรณีส่วนใหญ่ที่ติดเชื้อมากมายนั้นอยู่ในประเทศจีน โดยส่วนใหญ่มาจากมณฑลหูเป่ย์ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการระบาด
- กรณีของการป่วยร้ายแรงเกิดขึ้นที่ต่างประเทศ ไม่ใช่ในออสเตรเลีย

การแจ้งข้อมูลนี้แก่เด็ก ๆ อาจช่วยให้พวกเขามั่นใจได้ว่า พวกเขา เพื่อน ๆ หรือครอบครัวของพวกเขาไม่ได้รับความเสี่ยงโดยตรงทันที

3. อธิบายให้พวกเขาฟังว่ามีการควบคุมเชื้อไวรัสนี้อย่างไรบ้าง

เจ้าหน้าที่กำลังดำเนินการตอบสนองอย่างรวดเร็ว มีการจำกัดการเดินทางเข้าและออกจากพื้นที่ที่ได้รับผลกระทบ และนักวิทยาศาสตร์กำลังทำงานเพื่อพัฒนาวัคซีนอยู่ในออสเตรเลีย รัฐบาลกำลังติดตามด้วยความเฝ้าระวังและจัดการกับสถานการณ์อย่างระมัดระวัง ดังนั้น ความเสี่ยงที่มีต่อสาธารณชนของที่นี่ยังต่ำอยู่ เด็ก ๆ ควรจะมั่นใจว่า กรณีการป่วยที่มีการยืนยันแล้วนั้น จะได้รับการเยียวยาอย่างรวดเร็วในโรงพยาบาลระดับโลกของเรา

4. ในตอนท้าย ให้คำแนะนำที่นำไปใช้ได้จริงแก่พวกเขา

ณ เวลานี้ วิธีที่ง่ายที่สุดที่จะลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสไม่ว่าจะเป็นตัวไหนก็ตาม (ซึ่งรวมถึงโรคหัดธรรมดา) ก็คือ การปิดจมูกและปากเมื่อคุณไอหรือจาม (การจามด้วยการยกข้อศอกขึ้นมามีประโยชน์) ทำความสะอาดมือด้วยการล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้เจลแอลกอฮอล์มือ และหลีกเลี่ยงการสัมผัสตา จมูก และปาก เด็ก ๆ สามารถทำสิ่งเหล่านี้ได้อย่างง่าย ๆ และควรช่วยพวกเขา รู้สึกทราบดีกว่า พวกเขาสามารถมีส่วนช่วยดูแลตัวพวกเขาเองได้เช่นกัน

การสื่อสารเป็นเรื่องสำคัญ

สิ่งสำคัญ คือ ต้องเปิดโอกาสในการสื่อสารให้กับเด็ก ๆ ได้ตลอดเวลา เด็ก ๆ และเยาวชนจำเป็นต้องรู้สึกปลอดภัยและได้รับข้อมูล โดยเฉพาะเมื่อพวกเขาได้ยินข้อมูลมากมายจากในสื่อ สันทนาการเกี่ยวกับสถานการณ์เชื้อไวรัสโคโรนาอย่างเปิดเผยกับเด็ก ๆ เพื่อให้โอกาสพวกเขามั่นใจได้ว่าพวกเขาปลอดภัย และจำกัดข้อมูลข่าวเท็จใด ๆ ที่พวกเขาอาจได้ยินมาจากสื่อหรือจากข่าวลือต่าง ๆ

ความช่วยเหลือที่มีให้

ทางโรงเรียนมีเจ้าหน้าที่จำนวนหนึ่งคอยให้ความช่วยเหลือเพิ่มเติมเป็นพิเศษให้กับนักเรียนที่อาจเป็นกังวล และเพื่อให้ข้อมูลอีกทั้งคำแนะนำแก่บิดามารดา-ผู้ปกครอง และผู้ดูแล หากคุณกังวลเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตความเป็นอยู่ของบุตรหลาน คุณสามารถติดต่อกับโรงเรียนของพวกเขาเพื่อขอความช่วยเหลือเพิ่มเติมได้

คุณยังสามารถขอความช่วยเหลือผ่านหน่วยงานรัฐบาลรัฐควีนส์แลนด์และองค์กรในชุมชนได้ บิดามารดา-ผู้ปกครองสามารถ

- โทรหา 13Health (13 43 25 84) ได้ตลอดเวลาเพื่อขอคำแนะนำและความช่วยเหลือทางการแพทย์
- ทบทวนหัวข้อจาก headspace ที่ [tips for a healthy headspace for friends and family](#) หรือ [ติดต่อ headspace](#) เพื่อขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ
- ติดต่อฝ่ายบริการให้คำปรึกษาของ Lifeline Australia โทร 13 11 14 สำหรับข้อมูลการส่งต่อผู้เชี่ยวชาญและคำแนะนำต่าง ๆ
- ขอรับความช่วยเหลือและข้อมูลจากแพทย์ทั่วไปใกล้บ้าน หรือศูนย์สุขภาพชุมชน



