

**Albanian version**

## **Gjashtë këshilla se si të flasim me fëmijë rreth koronavirusit**

Shumë fëmijë janë të shqetësuar dhe kanë frikë nga koronavirusi, veçanërisht kur shkollat dhe kopshtet janë mbyllur. Ata pyesin nëse mund të sëmuren apo si mund t'i shmangen virusit. Është e rëndësishme të flasim me fëmijët për koronavirusin, në mënyrë që të largojmë frikën dhe t'i bëjmë fëmijët të ndjehen të sigurt.

Më poshtë janë këshillat e Save the Children Norvegji se si të diskutoni rreth koronavirusit me fëmijët tuaj:

### **1. Përdorni gjuhë të fëmijëve**

Fëmijët mirë të informuar zakonisht kanë më pak frikë. Tregojuni fëmijëve fakte dhe informata në mënyrë të kuptueshme. Tepër shumë informata mund të hutojnë fëmijët. Dëgjoni pyetjet dhe shqetësimet e fëmijëve që të keni një bisedë të informuar.

### **2. Sigurohuni që fëmijët të ndjehen të sigurt**

Jini të sqartë dhe ndani informata me fëmijë që ata të ndjehen sa më të sigurt që është e mundur. Shumica e njerëzve që infektohen nuk do të sëmuren shumë. Rreziku është veçanërisht i ulët për fëmijët dhe të rinjtë. Sidoqoftë, koronavirusi mund të jetë shumë serioz për ata që kanë komplikime ekzistuese shëndetësore, përfshirë fëmijë shumë të sëmurë dhe ca njerëz të moshuar.

Tregojuni se çfarë ndodh nëse ata ose të tjerët sëmuren. Nëse fëmija ka ndonjë simptomë të ngjashme me gripin, është e rëndësishme të informoj një të rritur. Kjo është veçanërisht e rëndësishme nëse fëmija ka qenë në kontakt me persona të infektuar ose së fundmi ka vizituar një vend ku koronavirusi është i përhapur. I rrituri/E rritura do të telefonojë mjekun i cili/e cila do të përpiloj planin për hapat e mëtuajtshëm. Nga të infektuarit me virus do të kërkohet të qëndrojnë në shtëpi për katërbëdhjetë ditë për të mos infektuar të tjerët. Ata që janë shumë të sëmurë do të vendosen në spital për t'u trajtuar. Për fat të keq, infektimi është i mundur edhe nëse lani duart dhe bëni gjithçka që duhet për të parandaluar përhapjen e virusit. Asnjëherë nuk është faji i fëmijës. Fëmijët nuk duhet të ndjehen fajtorë nëse infektohen e as nuk duhet të ngucin të tjerët që infektohen.

### **3. Jini të sqartë dhe të hapur**

Fëmijët kanë dëshirë të gjejnë shpjegime për gjërat që i shqetësojnë ose brengosin. Ka shumë dezinformata dhe pasiguri në lidhje me koronavirusin. Fëmijët duhet të flasin me të rriturit që mund t'i sqarojnë gjërat. Fëmijët dhe adoleshentët marrin informacione nga burime të ndryshme, jo të gjitha këto burime janë të besueshme. Fëmijët shpesh mund të arrijnë tek

shpjegime vetanake dhe mund t'i ndajnë këto me të tjerë, gjë që mund të frikësojë fëmijët e tjerë. Ndiqni këshillat e Institutit Norvegjez për Shëndetin Publik (FHI), i cili ndan informacione edhe në gjuhë tjera, përfshirë anglishten. Nëse fëmijët më të moshuar dëshirojnë të shikojnë lajmet, shikojini ato së bashku në mënyrë që të mund t'u përzijeni pyetjeve të fëmijëve.

#### **4. Mendoni rreth asaj që e bisedoni në prani të fëmijëve**

Lehtë mund të harrohet që fëmijët përcjellin gjithçka që thonë prindërit dhe do të nxjerrin përfundimet e tyre bazuar në bisedat që i dëgjojnë. Të rriturit duhet të kenë kujdes se çfarë diskutojnë me njëri-tjetrin në prani të fëmijëve. Fjalët si pandemi ose karantinë janë të vështira për t'u kuptuar, dhe fëmijët shpesh përdorin imagjinatën e tyre për të mbushur boshllëqet, duke bërë që ata të shqetësohen pa nevojë.

#### **5. Jepuni shpresë fëmijëve**

Fëmijët duhet të dëgjojnë se çfarë duhet bërë për të ndihmuar dhe për të ndaluar virusin. Vendet në mbarë botën po bëjnë gjithçka për të parandaluar përhapjen e virusit, kjo është arsyeja pse shkollat dhe aktivitetet jashtë shkollës po anulohen. Ka mijëra mjekë dhe infermierë të shkëlqyer që janë të gatshëm të kujdesen për ata që sëmuren. Tregojuni fëmijëve tuaj që ju dhe të rriturit e tjerë po bëni gjithçka në fuqinë tuaj për t'u kujdesur për fëmijët.

#### **6. Biseoni se çfarë mund të bëjnë vetë fëmijët**

Fëmijët përballojnë më mirë situata të vështira kur e dinë se me çfarë mund të kontribuojnë. Tregojuni se çfarë mund të bëjnë që të mos sëmuren dhe mos të infektojnë të tjerët. Koronavirusi kalon përmes materieve të lëngshme të frymëmarrjes që shfaqen kur dikush kollitet ose teshtitn. Për të mos u infektuar, është e rëndësishme të lani duart me sapun për njëzet sekonda. Këndoni këngën e ditëlindjes "Shumë urime për ty" dy herë për të kaluar njëzet sekonda! Kollitni ose teshtini në një faculetë të letrës, të cilën pastaj e hudhni. Nëse nuk keni faculetë të letrës, mbuloni gojën dhe hundën me bërryl kur kollitni ose teshtini. Është tepër e rëndësishme të qëndroni në shtëpi nëse ndjeheni të sëmurë. Kjo nuk është vetëm për të mirën tuaj, por edhe për të tjerët që rrezikohen të sëmuren seriozisht. Të gjithë duhet të bëjmë pjesën tonë, përfshirë edhe fëmijët. Tani është koha të tregojmë solidaritet dhe të kujdesemi për njëri-tjetrin.

Rrini të informuar duke përcjellë informata nga FHI këtu: <https://www.fhi.no/en/id/infectious-diseases/coronavirus/>