

نصائح للآباء عند الحديث إلى الأطفال عن مشكلات إنفلونزا H1N1 الجديدة (المعروفة سابقاً باسم إنفلونزا الخنازير) مع الأطفال

٦ مايو ٢٠٠٩، ١٠:٣٠ صباحاً بالتوقيت الشرقي



بصفتك أب فأنت تدرك صعوبة فهم الأطفال للمواقف التي تسبب ضغطاً عصيباً، مثل الموقف الحالي لإنفلونزا H1N1 الجديدة. إن المواقف التي تسبب ضغطاً عصيباً عادة ما تسبب قلقاً للأطفال وتثير عندهم العديد من الأسئلة عن سبب حدوث ذلك وكيف يمكن تجاوزه. من الأهمية بمكان ألا تنسى الاهتمام بصحتك وصحة الأطفال أيضاً. إذا كنت تتعامل بنجاح مع موقف يسبب ضغطاً عصيباً، فإن الأطفال سيتعاملون معه بنجاح أيضاً. كما أن ثقتك وهدوءك سيساعدان الأطفال على التخلص من القلق الذي يساورهم وبكسبهم شعوراً بالأمن والأمان.

فيما يلي بعض الملاحظات حول ما تستطيع القيام به لأطفالك:

- حافظ على استمرار الأنشطة بشكل منتظم وعادي قدر الإمكان حتى في حالة حدوث تغييرات على روتينك العادي (نتيجة للرعاية اليومية أو إغلاق المدرسة).
- اسأل الأطفال عما سمعوا عن إنفلونزا H1N1 الجديدة. أجب على الأسئلة بصراحة وأمانة، وبطريقة يستطيعون فهمها. كن متماسكاً ولا تتفادى الأسئلة الصعبة. (انظر [الحديث مع الأطفال عن الإنفلونزا](#) للمزيد من المعلومات حول موضوعات الحديث)
- اسمح لأطفالك بالتعبير عن مشاعرهم واستفساراتهم. واجعلهم على دراية بأن الشعور بالخوف أو الانزعاج أمر طبيعي. اطرح أسئلة حتى تستطيع مساعدتهم على التعرف على مشاعرهم والتعامل معها.
- يحتاج الأطفال دائماً إلى الإحساس بالأمان والحب. عندما يشعرون بالتردد نحو أحد المواقف والخوف منه، فإنهم يكونون بحاجة إلى المزيد من العناية والعطف.
- قلل مشاهدتهم لوسائل الإعلام واستماعهم لأحاديث البالغين عن إنفلونزا H1N1 الجديدة. إذا كان أطفالك يشاهدون التلفزيون، فحاول أن تشاهده معهم أو تأكد من إجابتك على الأسئلة حول ما يسمعون.
- بقدر الإمكان، شجع السلوكيات الصحية: تناول الطعام بشكل جيد، والنوم بشكل جيد، واللعب في الخارج.
- استخدم أسئلتهم كفرصة لإرشادهم إلى ما يستطيعون القيام به لتفادي الإصابة بإنفلونزا H1N1 الجديدة.

التركيز على ما يستطيع الأطفال القيام به لتفادي الإصابة بإنفلونزا H1N1 الجديدة:

- غسل اليدين أكثر من مرة بالصابون والماء لمدة ٢٠ ثانية (فترة تعادل غناء الأطفال لأغنية "Happy Birthday" مرتين). احرص على أن تكون قدوة جيدة بالقيام بذلك بنفسك.
- السعال والعطس في منديل. (عند استخدام منديل ورقي، تخلص من المنديل على الفور).
- احرص على أن تكون قدوة جيدة بالقيام بذلك بنفسك.
- الوقوف بعيداً عن المصابين لمسافة لا تقل عن ٦ أقدام.
- المكوث في المنزل وعدم الذهاب للمدرسة في حالة المرض، والابتعاد عن المصابين حتى تتحسن حالتهم.

لمزيد من المعلومات انظر:

- [أنت وإنفلونزا H1N1 \(إنفلونزا الخنازير\)](#)
- [رعاية المرضى في المنزل](#)
- آخر مراجعة لهذه الصفحة تمت بتاريخ ٦ مايو ٢٠٠٩ الساعة ١٠:٣٠ مساءً بالتوقيت الشرقي
- آخر تحديث لهذه الصفحة تم بتاريخ ٦ مايو ٢٠٠٩ الساعة ١٠:٣٠ مساءً بالتوقيت الشرقي
- مصدر المحتوى: [مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها](#)