



Bradley Hospital
Lifespan. Delivering health with care.®

COVID-19 ak Fason pou Kalme Enkyetid Timoun yo



Avèk nouvèl sou nouvo kowonaviris (COVID-19) y ap difize chak jou, li toutafè natirèl pou santi w pè e pou gen anksyete. Timoun yo tou kapab enkyete epi pè. Youn nan pi bon bagay paran ak moun k ap bay swen yo kapab fè se asire timoun yo ke yo an sekirite epi pataje ak yo enfòmasyon ki apwopriye pou laj yo.

Men sa pou w fè toudabò

- Avan w pale ak timoun ou yo, jere pwòp santiman pa w yo. Diskite ak lòt granmoun sou pwòp anksyete ak ensètitud ou genyen yo. Timoun yo presanti atitud ak santiman granmoun yo fè konfyans, kidonk se pou paran yo jwenn sipò pou tèt yo.
- Asire w ke w gen enfòmasyon ki pi resan an ak kòrèk ki disponib. Ou ka jwenn nouvo enfòmasyon ak mizajou sou kowonaviris la sou sitwèb Sant pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi (Centers for Disease Control and Prevention) lan.

Pale ak timoun ou yo

Lè wap pale ak timoun yo, sonje sa yo:

- Kòmanse konvèsasyon an nan mande timoun ou (yo) kisa yo tande sou kowonaviris nan lekòl yo oubyen nan bouch zanmi yo. Koriye byen trankilman tout fo ide oubyen move enfòmasyon. Sa kapab ede si w bay kèk eksplikasyon ki apwopriye pou laj yo pou mo tankou viris, izolman, karantèn oubyen kontajye.
- Bay bon jan enfòmasyon reyèl. Pa sipoze ke timoun yo, sitou sa ki gen pi piti ke laj 8 ou 9 lane yo, pral konprann kisa sa vle di. Yo bezwen pou w fè yo wè sa w ap di yo selon pèspektiv pa yo.
- Transmèt yo konfyans ki reyalis sou sekirite yo. Paran yo dwe bay timoun ki pi piti yo plis asirans epi jere konfizyon reyèl lakay timoun ki pi gran yo.

- Eksplike timoun ki pi gran yo menm si yo ta tande moun di ke viris la se Lachin li kòmanse, sa pa vle di ke kamarad yo ki soti nan yon kilti Azyatik oswa ki soti nan nenpòt lòt kote reprezante risk anplis pou yo genyen oubyen pou yo pwopaje maladi a.
- Fè yo konnen gen anpil moun k ap travay pou kenbe nou an sante ak an sekirite.
- Fè yo sonje pou yo kenbe bon abitud pou ijyèn yo. Pi bon fason w ka evite pran yon viris se lè w byen lave men w.

Lòt Ti Konsèy

Li enpòtan anpil pou w fè yon chita pale ak pitit ou sou enfòmasyon reyèl yo epi pou w asire yo ke yo an sekirite. Gen lòt bagay ou ka fè pou diminye anksyete ak ede tout fanmi an jere sityasyon sa yo.

- Gade televizyon ansanm ak timoun ou yo. Kenbe kantite tan yo fè ap gade televizyon an nan yon limit ki rezonab. Akòz tout kantite nouvèl y ap bay nan medya yo, timoun yo ap gen plis chans pou yo wè imaj medya yo ap kontinye pase san rete yo.
- Siveye kantite tan y ap pase devan ekran an. Menm jan ak pou kantite tan yo pase devan televizyon an, limite tan y ap pase ap gade televizyon an epi prepare w pou fè diferans pou yo ant sa ki reyèl de sa ki pa reyèl yo.
- Kenbe yon woutin. Orè abityèl la ka ede diminye anksyete.
- Itilize tradisyon, kwayans ak pratik relijye famiyal yo kòm sous fòs yo ak kòm yon fason pou jwenn rekonfò.
- Ou dwe atann ou aske gen yon kantite anksyete ki manifeste.

Si pitit ou a prezante siy estrès ki dire lontan, chèche jwenn èd nan men pedyat ou a oswa nan men yon konseye lokal nan sante mantal.

Sonje, objektif chita pale a se pou ede timoun yo santi yo an sekirite epi ba yo enfòmasyon ki reyèl. Sou sitwèb nou an, BradleyHospital.org, ou ka jwenn plis ti konsèy sou kijan pou pale ak timoun sou maladi yo pale de yo nan nouvèl ak sou evènman ki twomatizan yo.