

Como ajudar os seus filhos durante o surto COVID19?

- Responda às reações da criança sendo compreensivo e mostrando apoio, escutando as suas preocupações e dando-lhe uma dose extra de atenção e carinho;
- De uma forma tranquilizadora, de acordo com a idade da criança, ofereça informação clara sobre como reduzir o risco de infeção, com palavras adaptadas à idade e sem alarmismo;
- Tanto quanto possível, mantenha as rotinas habituais ou ajude a criar novas rotinas, incluindo momentos de aprendizagem e brincadeira, caso a instituição / escola esteja temporariamente encerrada;
- Se alguém conhecido da criança tiver de ser hospitalizado, explique calmamente que é importante receber ajuda dos médicos para começar a sentir-se melhor; se for alguém muito próximo tente, dentro do possível, manter contacto telefónico regular;
- Evite comentários ou conversas à frente dos seus filhos que possam gerar insegurança e ansiedade;
- Se possível, crie oportunidades para a(s) criança(s) brincar(em) e relaxar(em) em segurança;
- Se tiver que ficar em casa com os seus filhos, aproveite para brincar com eles e dar-lhes a atenção que habitualmente não lhes consegue dedicar por falta de tempo. Se eles sentirem que os pais estão a lidar calmamente com toda a situação, também se irão sentir mais seguros e tranquilos.

Se já tiverem idade para tal, envolva-os no próprio plano de contingência familiar:

- Lavar frequentemente as mãos, especialmente logo que cheguem a casa;
- Não dar beijinhos nem abraços;
- Desinfetar as maçanetas das portas, interruptores da luz, pelo menos uma vez por dia;
- Desinfetar as casas de banho, bancadas da cozinha, torneiras e puxadores;
- Evitar ajuntamentos ou lugares muito frequentados;
- Evitar convívios mesmo com familiares e/amigos.

LEMBRE-SE QUE CUIDAR DE SI MESMO

E AGIR RESPONSABILMENTE

FAZ PARTE DE CUIDAR DOS SEUS FILHOS!

Para mais informações consultar: <https://covid19.min-saude.pt/>

Projeto Cres(SER)

C. Saúde de Águeda

