



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΟΜΑΛΗ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΗ ΠΑΡΑΜΟΝΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΛΟΓΩ COVID-19

Βασιλική Μάτζιου-Μεγαπάνου

Καθηγήτρια Παιδιατρικής Νοσηλευτικής Τμήματος Νοσηλευτικής ΕΚΠΑ

Η συνεχιζόμενη πανδημία του κοροναϊού Covid-19 που ξεκίνησε στη Wuhan της Κίνας τον Δεκέμβριο και πλήττει ολόκληρο τον κόσμο έχει προκαλέσει πολλά ερωτήματα: Πόσο καιρό θα διαρκέσει η πανδημία; Μπορεί να περιοριστεί; Οι επιστήμονες θα βρουν θεραπεία;

Αυτές οι ερωτήσεις δεν έχουν ακόμη σαφείς απαντήσεις, καθιστώντας ακόμη πιο δύσκολη τη διαχείριση της απομόνωσης (γνωστή πλέον σε όλους ως «Μένουμε σπίτι»). Αυτή η αβεβαιότητα, με τη σειρά της, δημιουργεί επιπλέον δυσκολίες σε πολλούς γονείς οι οποίοι αναρωτιέστε τι πρέπει να λέτε στα παιδιά σας. Παρακάτω θα βρείτε μερικές απλές συμβουλές για να διαχειριστείτε τα παιδιά σας κατά τη διάρκεια της απομόνωσης σας στο σπίτι.

- ✓ Είναι σημαντικό να παραμένετε ενημερωμένοι ώστε να μπορείτε να απαντάτε στις ερωτήσεις των παιδιών σας στο μέτρο του δυνατού.
- ✓ Πρέπει να προσαρμόσετε την προσέγγισή σας ανάλογα με την ηλικία του παιδιού σας.
- ✓ Οι έφηβοι, οι οποίοι πιθανότατα να έχουν περισσότερη πληροφόρηση σχετικά με την επιδημία από το διαδίκτυο και τους φίλους τους, χρειάζονται μία ειλικρινή συζήτηση.
- ✓ Προσπαθήστε να απαντήσετε σε οποιεσδήποτε συγκεκριμένες ερωτήσεις έχουν.
- ✓ Είναι φυσιολογικό να χρησιμοποιούνται λέξεις όπως η αρρώστια και ο θάνατος, ωστόσο καλύτερα να απενεργοποιήσετε τις ειδήσεις οι οποίες περιέχουν τρομακτικές εικόνες, ιδίως όταν έχετε μικρότερα παιδιά.

- ✓ Αποφύγετε υπερβολικές υποσχέσεις, λαμβάνοντας υπόψη όλα τα άγνωστα σχετικά με την εκδήλωση έως τώρα δεδομένα. Απλά πείτε στα παιδιά σας πως θα κάνουμε ό, τι χρειάζεται για να είμαστε υγιείς.
- ✓ Να επαναλαμβάνετε πως οι γιατροί και οι νοσηλευτές σε όλο τον κόσμο εργάζονται για να βρουν λύσεις και φροντίζουν τους ανθρώπους που είναι ήδη άρρωστοι.
- ✓ Πρέπει να τους υπενθυμίζετε τα πράγματα που μπορούν να κάνουν μόνο τους για την αποφυγή της μετάδοσης του ιού, όπως το συχνό πλύσιμο των χεριών.
- ✓ Να μιλάτε συνέχεια στα παιδιά σας και να τους λύνετε τις απορίες. Αν ωστόσο, παρατηρήσετε ότι τα παιδιά σας ανησυχούν συνεχώς και δυσκολεύονται να κοιμηθούν πιθανώς να πρέπει να απευθυνθείτε σε Ειδικούς για επιπλέον βοήθεια.

Διατηρώντας το σπίτι σας υγιές

Πλέον, σύμφωνα με σαφείς οδηγίες των αρμόδιων Αρχών, «Μένουμε Σπίτι» όλοι μας για να αποφύγουμε τη μετάδοση του ιού.

Είναι απόλυτα κατανοητό πως η διαβίωση με τα μέλη της οικογένειας σε περιορισμένο χώρο για μεγάλες χρονικές περιόδους και η συνεχής πληροφόρηση σχετικά με την επιδημία μπορεί να οδηγήσει σε πλήξη, άγχος, ανησυχία ακόμη και σε πανικό. - Πρέπει να δούμε όμως, αυτή την παραμονή στο σπίτι ως μία ευκαιρία επικοινωνίας με τα παιδιά μας. Εσείς οι γονείς πρέπει να παραμείνετε η απαραίτητη πηγή υποστήριξης, βοηθώντας όλα τα μέλη της οικογένειάς σας να αισθάνονται ασφαλή, θετικά και να διατηρούν υγιή ψυχοσυναισθηματική κατάσταση.

Ακολουθώντας τις παρακάτω **πέντε συμβουλές**, μπορείτε να μετατρέψετε την επιδημία COVID-19 σε μια ευκαιρία να έρθετε πιο κοντά με τα μέλη της οικογένειάς σας.

Καθιέρωση καθημερινών κοινών δραστηριοτήτων	Διοργανώστε μία ή περισσότερες οικογενειακές δραστηριότητες κάθε μέρα που να απαιτούν τη συμμετοχή όλων των μελών της οικογένειας. Η διατήρηση μιας αρμονικής οικογενειακής ατμόσφαιρας είναι πρωταρχική για τα μέλη της οικογένειας να αισθάνονται συναισθηματικά ασφαλή. Είναι σημαντικό τα μέλη της οικογένειας να αλληλοϋποστηρίζονται και η συνεπής επικοινωνία μεταξύ των μελών της οικογένειας είναι ένας τρόπος για τη μείωση του στρες κατά την περίοδο αυτή.
Προσαρμογή της επικοινωνίας στην ηλικία του παιδιού σας.	Υπάρχουν διάφοροι τρόποι να βοηθήσουμε παιδιά διαφορετικών ηλικιών να κατανοήσουν αυτό που μας συμβαίνει.
Παίξτε με το παιδί σας.	Είναι σημαντικό να βοηθήσετε τα παιδιά να δημιουργήσουν μια αισιόδοξη στάση αυτή τη δύσκολη περίοδο. Τα παιχνίδια μεταξύ γονέων-παιδιών μπορούν να αποτελέσουν έναν αποτελεσματικό τρόπο ενίσχυσης του δεσμού με τα παιδιά σας. Για παράδειγμα, μπορείτε να κάνετε γυμναστική μαζί, να διαβάσετε ιστορίες, να παίξετε επιτραπέζια παιχνίδια και άλλα που μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά σας να ανακουφιστούν από το άγχος. Το παιχνίδι μπορεί επίσης, να βελτιώσει την ικανότητα του παιδιού να ρυθμίζει τα συναισθήματα. Μπορείτε να βοηθήσετε τα παιδιά σας να αναγνωρίσουν τα συναισθήματά τους μέσω της ζωγραφικής.
Ειδικά για εσάς τους πατέρες, διαθέστε περισσότερο χρόνο στα παιδιά σας.	Οι πατέρες διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην ανατροφή των παιδιών και πρέπει να αλληλεπιδράτε περισσότερο με τα παιδιά σας αυτή τη δύσκολη περίοδο. Οι μελέτες δείχνουν ότι τα παιδιά των οποίων οι πατέρες εμπλέκονταν περισσότερο στην ανατροφή είχαν καλύτερη κοινωνική προσαρμοστικότητα και ψυχική υγεία. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, τα οικιακά καθήκοντα, όπως η προετοιμασία των γευμάτων, ανήκουν και στους δύο γονείς. Οι πατέρες πρέπει να αναλάβετε την πρωτοβουλία να πραγματοποιείτε καθημερινές οικιακές εργασίες και να παίζετε με τα παιδιά σας. Τα παιδιά θα απολαύσουν την χαρούμενη οικογενειακή ατμόσφαιρα και θα νιώσουν ενδυναμωμένα.
Αξιοποίηση της συμμετοχής των παιδιών.	Κατά τη διάρκεια αυτής της δύσκολης περιόδου, οι γονείς θα πρέπει να δώσετε στα παιδιά σας περισσότερη προσοχή. Ενθαρρύνετε τα να συμμετέχουν σε δουλειές του σπιτιού όσο μπορούν και να εμπλέκονται στις οικογενειακές συζητήσεις και αποφάσεις. Τα παιδιά μπορούν να συζητούν την καθημερινότητα του σπιτιού, να

	σχεδιάζουν τις δικές τους δραστηριότητες και να διαχειρίζονται το χρόνο τους στο σπίτι. Με αυτόν τον τρόπο, τα παιδιά θα έχουν μια αίσθηση ελέγχου, που θα τους βοηθήσει να ξεπεράσουν την αίσθηση της αβεβαιότητας. Πρόκειται επίσης για μια ευκαιρία για να μάθουν τη διαχείριση του χρόνου και να βελτιώσουν τις δεξιότητες προγραμματισμού.
--	---

Ασφάλεια του παιδιού μέσα στο σπίτι

Βασικά σημεία

- Η ασφάλεια στο σπίτι αφορά την εποπτεία, τη δημιουργία ασφαλούς περιβάλλοντος, καθώς και τη διδασκαλία του παιδιού σας.
-
- Μπορείτε να κάνετε πολλά για να αποφύγετε τα κοινά τραύματα στο σπίτι όπως πτώσεις, εγκαύματα, δηλητηρίαση, πνιγμό και ασφυξία.
-
- Εάν το παιδί σας τραυματιστεί, είναι σημαντικό να γνωρίζετε Πρώτες Βοήθειες ώστε να μπορείτε να φροντίσετε το παιδί σας μέχρι να αναζητήσετε εξειδικευμένη ιατρονοσηλευτική βοήθεια.

Πρώθηση της ασφάλειας των παιδιών στο σπίτι

Το σπίτι σας, παρόλο που είναι φιλικό προς τους ενήλικες, έχει πολλούς πιθανούς κινδύνους για ένα παιδί. Μπορείτε όμως, να κρατήσετε το παιδί σας ασφαλές **ανακαλύπτοντας τους κινδύνους** και, στη συνέχεια απομακρύνοντας τους.

Αλλά ακόμα κι αν νομίζετε ότι έχετε απομακρύνει όλους τους κινδύνους, η πραγματικότητα είναι ότι τα παιδιά μπορούν απλά να πέσουν και να τραυματιστούν. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο η **εποπτεία είναι ένα από τα κλειδιά για την ασφάλεια των παιδιών στο σπίτι**.

Επίσης, καθώς το παιδί σας μεγαλώνει και μαθαίνει να σκαρφαλώνει και να ανακαλύπτει νέα πράγματα, πρέπει να είστε σε εγρήγορση για νέους κινδύνους. Ίσως χρειαστεί να αλλάξετε το περιβάλλον για να βεβαιωθείτε ότι το σπίτι σας παραμένει ένα ασφαλές και δημιουργικό μέρος.

Σε συνδυασμό με την εποπτεία και το ασφαλές περιβάλλον, μπορείτε επιπλέον να βελτιώσετε την ασφάλεια στο σπίτι **διδάσκοντας το παιδί σας για το τι είναι ασφαλές και τι δεν είναι**.

Συμβουλή: Εάν τα παιδιά έχουν συγκεκριμένο δημιουργικό χώρο για να παίζουν και να εξερευνήσουν με πολλά ενδιαφέροντα πράγματα να κάνουν και να δουν, είναι λιγότερο πιθανό να εξερευνήσουν άλλους χώρους του σπιτιού.

Παράγοντες κινδύνου

Οικία	Παιδί	Γονείς
✓ «Εχθρικό» οικιακό περιβάλλον ✓ Έλλειψη μέτρων ασφαλείας & πρόληψης ατυχημάτων	✓ Μειωμένη αντίληψη του κινδύνου ✓ Αυξημένη περιέργεια ✓ Καθυστερημένη ανάπτυξη της αδρής κινητικότητας ✓ Ανυπακοή ✓ Αίσθημα «περιπέτειας»	✓ Άγνοια κινδύνου ✓ Έλλειψη γνώσεων σχετικά με την πρόληψη των ατυχημάτων ✓ Μειωμένη επίβλεψη παιδιών ✓ Έλλειψη σχεδίου διαφυγής

Αποτροπή πτώσεων στο σπίτι

Οι πτώσεις είναι η **συνηθέστερη αιτία τραυματισμών και επισκέψεων στα νοσοκομεία** σε όλες τις ηλικιακές ομάδες.

Για να διατηρήσετε το παιδί σας ασφαλές πρέπει να γνωρίζετε τι μπορεί να πετύχει ανάλογα με το αναπτυξιακό του στάδιο ώστε να λαμβάνετε τις απαραίτητες προφυλάξεις στο σπίτι σας. **Για παράδειγμα:**

- Όταν το παιδί σας ξεκινάει να μπουσουλάει, τοποθετήστε προστατευτικά κάγκελα σε εισόδους, σκάλες και μπαλκόνια. Να εποπτεύετε **ΠΑΝΤΑ** το παιδί σας στις σκάλες και τα μπαλκόνια.
- Όταν το παιδί σας ξεκινήσει να σκαρφαλώνει, **ΚΛΕΙΔΩΣΤΕ** τα παράθυρα - ειδικά τα παράθυρα του πάνω ορόφου αν είναι μεζονέτα - περιορίστε τα ανοίγματα των παραθύρων ή προστατεύστε τα με σταθερά προσαρμοσμένα προστατευτικά κάγκελα. Αυτό θα σταματήσει το παιδί σας να σκαρφαλώσει και να πέσει.
- Αφήστε το φωτισμό του δωματίου τη νύχτα ή χρησιμοποιήστε τα φώτα με αισθητήρες για να διευκολύνετε τα μεγαλύτερα παιδιά να φτάσουν στην τουαλέτα χωρίς να σκοντάψουν.

Συμβουλή: Μην αφήνετε τα μωρά αφύλακτα σε υπερυψωμένες επιφάνειες, όπως αλλαξιέρες, καναπέδες και κρεβάτια. Τα μωρά μπορεί να μετακινηθούν και να πέσουν.

Εγκαύματα

Για να **αποφύγετε τα εγκαύματα**, κρατήστε τα παιδιά μακριά από καυτά υγρά και ζεστές επιφάνειες.

Κρατήστε μακριά τα παιδιά σας από αντικείμενα και συσκευές που αποτελούν κίνδυνο όπως ηλεκτρικές συσκευές, ηλεκτρική κουζίνα, φούρνο μικροκυμάτων, βραστήρα, καφετιέρα, ηλεκτρικές και μη σόμπες κ.α.

Τα ζεστά ροφήματα και τα πολύ-ζεστά λουτρά είναι οι συχνότερες αιτίες **εγκαυμάτων** σε βρέφη και παιδιά:

Οδηγίες

- ✓ Κρατήστε ζεστά ροφήματα μακριά από τα παιδιά.
- ✓ **ΠΟΤΕ** το παιδί μόνο του στο μπάνιο. Επιβλέψτε τα μωρά και τα παιδιά καθόλη τη διάρκεια του μπάνιου.
- ✓ Μην επιτρέπετε στα παιδιά να παίζουν με σπέρτα και αναπτήρες.
- ✓ Ντύνετε τα παιδιά με βαμβακερά ρούχα και μεγέθη ανάλογα με την ηλικία τους.
- ✓ Τα νάιλον, ζέρσεϊ φαρδιά ρούχα αρπάζουν εύκολα φωτιά από οποιαδήποτε εστία θερμότητας.
- ✓ Μην ανάβετε ψησταριά με εύφλεκτα υγρά (π.χ. οινόπνευμα).

- ✓ Συντηρείτε σωστά τις ηλεκτρικές συσκευές.
- ✓ Μην αφήνετε στο σπίτι μικρά παιδιά χωρίς επιτήρηση.

Πρώτες Βοήθειες στον τόπο του εγκαύματος

- ✓ Έκπλυση με άφθονο χλιαρό νερό
- ✓ Περιτύλιξη με καθαρό ύφασμα
- ✓ Μεταφορά σε νοσοκομείο

***Συμβουλή:** Εκτυπώστε και τοποθετείστε τις οδηγίες πρόληψης και άμεσης αντιμετώπισης για εγκαύματα σε σημείο με εύκολη πρόσβαση για περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης.*

Δηλητηρίαση

Η δηλητηρίαση είναι μία από τις κύριες αιτίες ατυχήματος σε παιδιά κάτω των πέντε ετών. Τα συχνότερα αίτια πρόκλησης δηλητηρίασης είναι τα οικιακά απορρυπαντικά και τα φάρμακα.

Μπορείτε να κάνετε ασφαλέστερο το περιβάλλον του παιδιού σας με:

- ✓ Τοποθέτηση όλων των επικίνδυνων σκευασμάτων σε ασφαλές μέρος.
- ✓ Χρήση ευδιάκριτων ετικετών που να αναγράφεται το περιεχόμενο.
- ✓ Όλα τα φάρμακα να είναι κλειδωμένα.
- ✓ Έλεγχος **ΠΑΝΤΑ** της ημερομηνίας λήξης.
- ✓ Να έχετε γραμμένο σε ευκρινές σημείο τον αριθμό του κέντρου δηλητηριάσεων (**210-7793777**).