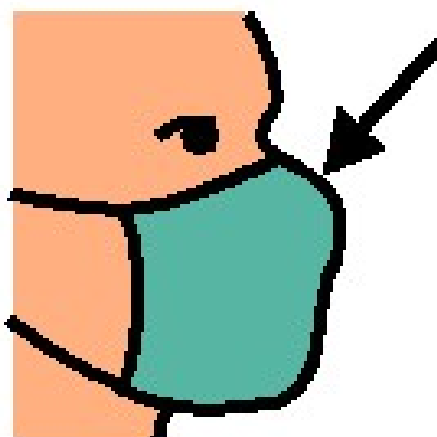
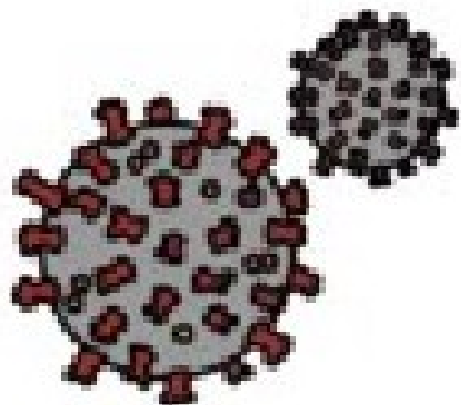


List polecony do rodziców i opiekunów
o obowiązkowym noszeniu
maseczek przez dorosłych
i dzieci poza domem



Drodzy rodzice i opiekunowie,

od czwartku wszyscy obowiązkowo nakładamy maseczki, kiedy wychodzimy z domu. Powinność ta dotyczy dorosłych i dzieci. Nie wiadomo, czy wszystkie dzieci chętnie będą je nosić. Starsze lepiej rozumieją sytuację i konieczność podporządkowania się kolejnym wymaganiom. Jednak w wypadku małych dzieci oraz tych, które mają duży opór przed zmianami, zakładaniem nowych ubrań, są wrażliwe na dotyk lub ograniczenie ich ciała – tym razem twarzy i jej dostępności do dotykania – mogą się pojawić mniejsze lub większe kłopoty.

Lekarze wyjaśniają:

Czemu służy noszenie maseczki?

W czasie epidemii jednym ze sposobów spowolnienia rozprzestrzeniania się wirusa jest zasłanianie nosa i ust maseczką. Zwykła maseczka bawełniana nie zatrzymuje wirusa, ale hamuje jego rozpylenie podczas kichania i kasłania. Osoby, które ją noszą, chronią się wzajemnie przed sobą, bo zarażać można nawet nie mając objawów. Dlatego należy zakładać maseczkę w przestrzeni publicznej, w której spotyka się więcej osób – na ulicach, w sklepach, aptekach, biurach, w środkach komunikacji zbiorowej. Jeśli wszyscy noszą maseczki, zwiększa się wzajemna ochrona.

Dlaczego dzieci mają nosić maseczkę?

W przestrzeni publicznej dorośli mają obowiązek zachowania bezpiecznej odległości dwóch metrów między sobą. Dzieci do lat 13, podczas wyjścia na spacer lub towarzyszenia rodzicom w zakupach, znajdują się w bezpośredniej bliskości rodzica lub opiekuna. O ile starsze dzieci rozumieją zasady przemieszczania się ulicą, maluchy mogą spontanicznie oddalić się od opiekuna i podbiec do innego dorosłego. I jak każda osoba mogą uczestniczyć w rozprzestrzenianiu się wirusów.

Czy dla dzieci powinna być jakaś konkretna maseczka?

Nie ma takich potrzeb. Jest tylko sprawa rozmiaru, żeby maseczka była dobrze dopasowana do twarzy dziecka. Na wyjścia w miejsca publiczne możemy założyć dziecku maseczkę uszytą z dostępnych materiałów albo część garderoby zasłaniającą mu nos i usta. Dla małych dzieci wystarczy np. chustka, która zakryje dolną część jego twarzy, lub zabezpieczenie dziecka przebywającego w wózku. Ważne jest, by dziecko nie miało trudności z oddychaniem.

Na co należy zwrócić uwagę podczas zasłaniania nosa i ust najmłodszych dzieci?

Maluchy oddychają przez nos i mogą odczuwać dyskomfort podczas oddychania przez zasłonę. Szczególnie jeśli mają lekko przytkany nos, np. przez katar. Małe dziecko nie umie zgłosić trudności z oddychaniem, nie rozumie, że może to mieć związek z zasłonięciem buzi i nie ma możliwości samodzielnego zdjęcia zasłony. Dlatego dorośli powinni obserwować zachowanie dziecka i reagować na to, które nie jest typowe.

Należy śledzić, poza radami lekarzy szczegółowe wytyczne w kwestii zasłaniania twarzy dzieciom do Rozporządzenia rady Ministrów z dnia 10 kwietnia 2020 r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem epidemii.

W jaki sposób zakładać maseczkę?

Maseczka chroni przed rozprzestrzenianiem się kropelek wydalanych podczas kichania i kaszlu. Przed założeniem maseczki myjemy ręce. Po założeniu maseczka ma zakrywać usta i nos. Zakładamy ją, trzymając za gumki lub troczki, i nie dotykamy jej wnętrza. Po założeniu sprawdzamy, czy dobrze zasłania nos i usta.

Czego nie należy robić podczas noszenia maseczki?

W czasie noszenia maseczki nie ściągamy jej, nie dotykamy rękami, bowiem na jej zewnętrznej powierzchni utrzymuje się wirus. Jeśli tak się stanie, myjemy lub dezynfekujemy ręce. To zalecenie dotyczy dorosłych i dzieci. Niezbędne jest powstrzymanie się przed odruchem sięgania do twarzy, poprawiania maseczki lub zmiany jej położenia. Należy to wyjaśnić dziecku i zapobiegać jego reakcjom tak długo, jak to będzie potrzebne. Starsze dzieci nauczą się wkrótce odpowiedniego zachowania i same będą się kontrolować.

Jak długo należy nosić maseczkę?

Maseczka powinna być wymieniana, kiedy stanie się wilgotna, ponieważ podczas oddychania nasiąka parą i śliną. Maski jednorazowe powinny być wyrzucane po kilkunastu minutach noszenia. Maseczki wielokrotne – prane w temperaturze 60 lub 70 stopni.

Jak bezpiecznie zdejmować maseczkę?

Samej maseczki nie dotykamy. Zdejmujemy ją, chwytając za gumki lub troczki. Maseczkę jednorazową wyrzucamy do specjalnego woreczka, a potem do śmieci zmieszanych. Maseczkę bawełnianą wielokrotną po każdorazowym użyciu, zabezpieczamy w oddzielnym, zamkniętym pojemniku i pierzemy w temperaturze 60 lub 70 stopni. Po zdjęciu maseczki i zabezpieczeniu jej myjemy ręce.

Dziecku maseczkę powinni zakładać i zdejmować rodzice, ponieważ obie te czynności wymagają przestrzegania odpowiedniej procedury higienicznej, której młodsze dziecko nie umieć spełnić.

Co zrobić, żeby dziecko chciało nosić maseczkę?

- Zapewne część dzieci przedszkolnych podejmie zadanie noszenia maseczki naturalnie i bez problemu. Zawsze można odwołać się do ich doświadczenia z szalikiem, wyższym kominem czy chusteczką, które chroniły je przed zimnem i wiatrem, a teraz mają chronić przed kropelkowaniem podczas kaszlu i kichania. Można przypomnieć, że wszyscy w rodzinie zasłaniają buzię, chusteczką lub łokciem, kiedy kichają lub kaszlą, żeby nikogo nie zarazić. A teraz trzeba wkładać maseczkę, żeby wyjść na bardzo krótki spacer lub zakupy. Można też zastosować inny niż maseczka rodzaj zasłony nosa i ust.
- Wyjaśnienie dziecku powodu noszenia maseczki i wspólne uszycie takiej ochrony dla lalki czy ulubionej przytulanki może być dodatkową zachętą do założenia jej przez dziecko.
- Dobrze byłoby wcześniej przygotować dziecko na taką sytuację i przećwiczyć zakładanie i chodzenie w maseczce lub innej zasłonce (np. chusteczce) w domu. Trzeba obserwować reakcje dziecka i kontrolować jego samopoczucie i czas, jaki wytrzymuje z zasłoniętym nosem i ustami. Dziecko powinno móc obejrzeć się w lustrze, a w okresie przyzwyczajania się i uczenia noszenia maseczki powinno móc zbadać maseczkę na twarzy. Potem nie powinno jej dotykać, kiedy jest poza domem.

- Dobrze jest samemu zakładać, maseczkę, żeby dziecko mogło obserwować, jak robią to inni członkowie rodziny. Naśladowanie mamy czy taty daje poczucie bezpieczeństwa, a atmosfera wspólnej zabawy zachęca dziecko do takiego działania. Zakładanie i noszenie maseczki nie powinno stanowić źródła niepokoju i dlatego trzeba pamiętać o unikaniu pośpiechu, zniecierpliwienia lub zapowiadania kary.
- Dzieci, które zdecydowanie odmawiają założenia maseczki, reagują na nią wzrostem niepokoju czy lękiem lub zwracają uwagę na niewygodę jej noszenia, powinny dostać więcej czasu na oswojenie się z tą nowością. Zamiast maseczki można użyć jakiejś innej, znanej dziecku osłony, z tkaniny, która jest dla niego do zaakceptowania. Przypomnienie i wyjęcie innych rzeczy, którymi dziecko osłaniało buzię przed zimnem i wiatrem i które były akceptowane. Podejmowanie prób, nawet bardzo krótkich, przysłonięcia nosa i ust. Zabawa w oddychanie w takiej zasłonce. Dopiero po zaakceptowaniu maseczki można wyjść z dzieckiem z domu.

Powodzenia!

Wasz przedszkolny psycholog
Ewa Czownicka

P.S. Proszę o przeczytanie dzieciom listu, który skierowałam do nich. Jeśli dla młodszych dzieci jest za trudny, proszę, uproście go lub przekażcie własnymi słowami – dziękuję za pomoc.

List do dzieci

Hej dzieciaki – Liski, Koty i Zające, tu pani Ewa i mój specjalny list do Was.

List jest specjalny, bo będzie tylko o jednej nowej rzeczy – maseczce na buzię i nos.

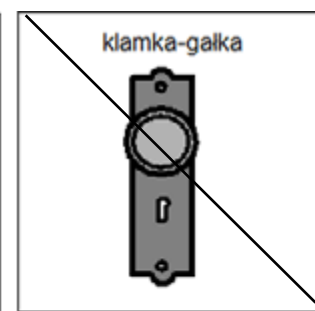
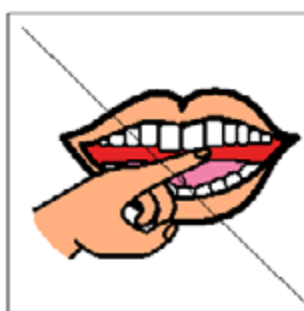
Nieproszony gość – wirus – stale jest z nami. Jeśli chcemy go przegonić, musimy być jeszcze bardziej ostrożni. Dlatego wszyscy dorośli i dzieci przygotowują się do zasłaniania przed nim twarzy i noszenia maseczek poza domem. Na pewno zauważyliście, że niektóre osoby na ulicy chodzą w maseczkach, a inne ich nie noszą. Niedługo to się zmieni i na dworze wszyscy będą nosili maseczki. Trzeba się przyzwyczaić do tej nowości i o niej pamiętać.

Noszenie maseczek nie jest dla Was całkiem obce. Zakładacie je dla zabawy, żeby się przebrać za kogoś podczas występów lub balu karnawałowego w przedszkolu. Dziewczynki często wybierają maseczki **wróżek lub czarodziejek**, a chłopcy wolą stroje swoich ulubionych dzielnych bohaterów – **Batmana, Spidermana lub Supermana**. Wtedy trudno rozpoznać, kto się przebrał za jakiego bohatera, bo każdy ma maskę, która zakrywa twarz.

Czasem zakrywacie nos i usta, bo czujecie brzydki zapach, albo chcecie się zasłonić przed silnym wiatrem i piaskiem, który wpada w oczy. A teraz musimy zrobić to z powodu wirusa i zakryć przed nim usta i nos maseczką.

Wy już dawno włączyliście się do walki z wirusem i robicie wiele rzeczy, których on nie lubi.

- Przede wszystkim często i dokładnie myjecie ręce mydłem i ciepłą wodą.
- Na dworze nie dotykacie rzeczy, na których wirus lubi sobie przysiąść – klamek, poręczy, przycisków w windzie.
- Kiedy kichacie lub kaszlecie nie zasłaniacie buzi dłonią, bo jak tam znajdzie się wirus, to łatwo przeniesie się na to, czego dotykacie.
- Z tego samego powodu nie wkładacie palców do buzi i nosa, nie pocieracie oczu i twarzy.



Teraz przyszedł czas na kolejne zadanie – zakładacie maseczkę, gdy wychodzicie na dwór.

- Ale nie będziecie z tym sami. Maseczkę założy też mama, tata i rodzeństwo. I wszyscy ludzie których spotkacie poza domem też będą w maseczkach. To może być ciekawy widok.
- Maseczkę trzeba zakładać tak, żeby zasłaniała buzię i nos. Rodzice pomogą ją dobrze nałożyć. Można wtedy sprawdzić czy nigdzie nie uwiera i dobrze trzyma się twarzy.
- Do maseczki trzeba się przyzwyczać. Zanim wyjdziecie w niej na dwór, dobrze zrobić kilka prób chodzenia w maseczce w domu. I zobaczyć w lustrze, jak w niej wyglądacie.
- Kiedy jesteście na spacerze nie dotykajcie maseczki. Nie poprawiajcie jej ani nie zdejmujcie. Mogą znaleźć się na niej niewidoczne wirusy, których nie należy dotykać.
- Jeśli mamy katar lub kaszel maseczka zatrzyma kropelki z kichania i kasłania. Sprawi, że nie będą fruwały w powietrzu i opadały na różne rzeczy.
- Spacer w maseczce nie może być długi. Po pół godzinie trzeba ją zdjąć. A do tego musicie wrócić do domu.
- Zdejmowanie maseczki wcale nie jest proste. Najlepiej, żeby zrobili to rodzice. Oni wiedzą, jak to zrobić i nie dotknąć wirusa.
- Zużytą maseczkę trzeba wyrzucić lub wyprać. Rodzice pokażą Wam co zrobić z maseczką.
- Dla niektórych z Was maseczka może być niewygodna, może uwierać, drapać lub przeszkadzać. Musicie to powiedzieć. Rodzice pomogą wybrać, jakieś inne zakrycie twarzy, które będzie Wam pasowało. Może to będzie szalik, chustka lub jeszcze coś innego. Taka zasłonka na buzię i nos jest potrzebna, żeby iść na spacer. Bez niej nie można wyjść z domu.

Może zaprojektujecie własną maseczkę do walki z koronawirusem. Ciekawa jestem Waszych pomysłów. Możecie je narysować, zrobić z papieru albo uszyć dla siebie, swojej ulubionej przytulanki lub lalki. Możecie je pokazać kolegom na naszej stronie na facebooku.

