

## **Aggiornamenti Coronavirus 6° Informativa**

### **STRESS: Indicazioni OMS**

È normale sentirsi tristi, stressati, confusi o spaventati durante una crisi. Parlare con persone di cui ti fidi ti può aiutare. Contatta gli amici e la famiglia.

- Se devi rimanere a casa, mantieni uno stile di vita sano - dieta corretta, sonno, esercizio fisico - e i contatti sociali con i tuoi cari e i tuoi amici via e-mail e telefono.
- Non fumare, non bere alcolici o peggio ancora non usare droghe per affrontare le tue emozioni.
- Se ti senti sopraffatto dall'angoscia, parla con un operatore sanitario o con un consulente.
- Raccogli le informazioni che ti possano aiutare a determinare con precisione il rischio in modo da poter prendere precauzioni ragionevoli attraverso una fonte scientifica attendibile come il sito web dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (WHO) o una istituzione governativa del tuo paese.
- Cerca di limitare la preoccupazione e l'agitazione riducendo il tempo che tu e la tua famiglia trascorrete guardando o ascoltando i media che percepisci come sconvolgenti.
- Ricorda come in passato hai affrontato le avversità della vita per gestire le tue emozioni durante il momento difficile di questa emergenza.

### **PULIZIA DI AMBIENTI NON SANITARI**

In stanze, uffici pubblici, mezzi di trasporto, scuole e altri ambienti non sanitari dove abbiano soggiornato casi confermati di COVID-19 prima di essere stati ospedalizzati verranno applicate le misure di pulizia di seguito riportate.

- A causa della possibile sopravvivenza del virus nell'ambiente per diverso tempo, i luoghi e le aree potenzialmente contaminati da SARS-CoV-2 devono essere sottoposti a completa pulizia con acqua e detersivi comuni prima di essere nuovamente utilizzati.
- Per la decontaminazione, si raccomanda l'uso di ipoclorito di sodio 0,1% dopo pulizia. Per le superfici che possono essere danneggiate dall'ipoclorito di sodio, utilizzare etanolo al 70% dopo pulizia con un detersivo neutro.
- Durante le operazioni di pulizia con prodotti chimici, assicurare la ventilazione degli ambienti.
- Tutte le operazioni di pulizia devono essere condotte da personale che indossa DPI: filtrante respiratorio FFP2 o FFP3, protezione facciale, guanti monouso, camice monouso impermeabile a maniche lunghe. seguire le misure indicate per la rimozione in sicurezza dei DPI (svestizione).
- Dopo l'uso, i DPI monouso vanno smaltiti come materiale potenzialmente infetto.
- Vanno pulite con particolare attenzione tutte le superfici toccate di frequente, quali superfici di muri, porte e finestre, superfici dei servizi igienici e sanitari.

### **PROROGA ATTESTATI E SCADENZE**

#### **DECRETO LEGGE 17/2020 DEL 18 MARZO 2020**

- Tutti i certificati, attestati, permessi, concessioni, autorizzazioni e atti abilitativi comunque denominati, in scadenza tra il 31 gennaio e il 15 aprile 2020, conservano la loro validità fino al 15 giugno 2020".

### **E PER FINIRE.....**

come spiegare ai bambini gli effetti del Coronavirus e come comportarsi (vedi allegato)

# CORONA-VIRUS COME SPIEGARLO AI BAMBINI

Cari genitori, anche se stiamo vivendo una situazione complicata che richiede di tenere alta l'attenzione, non dobbiamo trasmettere paura ai più piccoli. Dobbiamo certamente proteggerli, ma senza spaventarli, e soprattutto dobbiamo dialogare con loro sui rischi e sui comportamenti da tenere, per responsabilizzarli. Utilizzando un linguaggio chiaro e comprensibile, adatto alla loro età. Eccovi, allora, alcuni suggerimenti su cosa dire e su come rispondere ai tanti perché dei nostri bambini.



01



## COSA È IL CORONAVIRUS?

Immagina che sia come un mostriattolo piccolo e cattivo che vive nella saliva delle persone. Noi non possiamo vederlo, ma può fare tanto male, facendo venire la febbre e la tosse. Può far ammalare tante persone, tutte in una volta. Ma non devi avere paura, perché ci sono mamma e papà, i nonni e gli altri adulti a dirti come fare per non ammalarti. Inoltre ci sono tanti bravi medici in Italia che stanno lavorando per trovare una soluzione. Devi stare attento e seguire i consigli degli adulti. Andrà tutto bene!

02



## PERCHÉ NON POSSO ANDARE A SCUOLA?

In questi giorni le scuole sono chiuse per evitare che quel mostriattolo di virus se ne vada in giro tranquillamente e attacchi le persone, anche i bambini, facendoli stare male. Noi non possiamo vederlo, ma può far venire la febbre e la tosse. E se tu tossisci o "sputacchi" il mostriattolo è contento perché gli hai creato una "pista" in cui può decollare tranquillamente per raggiungere altri paesi, altre strade, altre persone. E farle ammalare. È come se si divertisse a far star male gli altri. Per questo le scuole sono chiuse, per evitare che abbia troppe possibilità per fare del male. La decisione l'ha presa il capo del nostro Governo, e lo ha fatto per proteggere la salute di tutti i bambini e di tutti gli insegnanti. E delle persone già ammalate o più anziane, come i nonni.

03



## PERCHÉ MI HAI DETTO CHE NON POSSIAMO ANDARE DAI NONNI?

Per proteggere noi e per proteggere loro dal piccolo mostriattolo sputacchioso è meglio in questo periodo non andare dai nonni. Però possiamo scrivere delle letterine ai nonni, così ci esercitiamo a scrivere. Possiamo anche telefonargli, videochiamarli o giocare con loro attraverso lo smartphone. I nonni, in questo modo, possono raccontarti le storie o leggerti un libro. E poi, è molto molto importante che per un po' di tempo evitiamo di abbracciare e baciare le persone che incontriamo, le tue maestre, i tuoi amichetti. Anche la zia e lo zio o i tuoi cuginetti. Inventiamo un nuovo gioco: quello di parlarci mantenendo la distanza di un metro. Sai quanto misura un metro?

04



## UFFA, BASTA DIRMIDI LAVARMI LE MANI. L'HO CAPITO!

Sai che ti dico? Facciamo una gara per fare vedere a quel mostriattolo di un coronavirus quanto siamo forti!!! E allora laviamoci le mani insieme e spesso. È importante lavarci le mani quando aiuti a preparare da mangiare, prima di mangiare, ma anche subito dopo. E prima di andare a letto. Lo devi fare anche dopo che sei stato in bagno a fare la pipì. E per aggiungere un po' di divertimento in più, quando ci laviamo le mani contiamo almeno fino a 60! Sai contare?



**05**

### **COSA SUCCEDA SE NON MI LAVO LE MANI?**

Il mostriattolo, te l'ho già detto, ama vivere nei luoghi sporchi. E se non ci laviamo le mani spesso, può trovare delle "piste" per decollare attraverso gli occhi, il naso e la bocca. Non toccarteli, anche se so che appena te l'ho detto ne hai avuto la tentazione. Lo ripeto: per evitare che il mostriattolo, dopo il decollo, raggiunga le zone del nostro corpo in cui può farci del male, non dobbiamo toccarci occhi, naso e bocca.

**06**

### **COSA FACCIO SE DEVO STARNUTIRE?**

È importante che tu protegga te e anche chi ti sta intorno. Usa un fazzoletto di carta, del tipo usa e getta, e dopo averlo usato buttalo nel cestino. E se non hai a disposizione i fazzoletti usa e getta, impara a starnutire o tossire nel gomito e non nelle mani. Perché? Perché il mostriattolo ama starsene sul palmo di una mano e se per errore la stringi a qualcun altro glielo puoi passare.

**07**

### **PAPÀ POSSO GIOCARE CON IL CANE ROTOLO?**

I nostri esperti del Ministero della salute ci hanno detto che al momento sembra che quel mostriattolo del virus non viene trasportato dagli animali di compagnia, come il tuo cane Rotolo (non si chiama così? Beh, potresti soprannominarlo così se ti piace). Possiamo quindi portarlo a spasso. E quando torniamo è bene lavarci le mani (lo so che te l'ho detto tante volte!), ma è bene anche lavare le zampette di Rotolo. Possiamo giocare con lui e fargli un po' di coccole. Ma anche con il tuo cane o con il tuo gatto al momento è bene mantenere un po' di distanza. Sta tranquillo, andrà tutto bene e lui non se ne accorgerà neanche.

**08**

### **MAMMA MI ANNOIO A STARE A CASA DA SOLO**

Questo è un momento particolare, nuovo anche per noi adulti. Eppure, possiamo approfittare di questo momento per trascorrere più tempo insieme e per inventare giochi nuovi. Il tempo sai, è un bene prezioso. Tante volte, presi dalla fretta di andare a scuola, di fare i compiti, di andare a danza o al calcio o a lezione di inglese o al catechismo, non ci rendiamo conto di come il tempo passi veloce. E tante volte non ci siamo detti neanche: ti voglio bene. Impariamo a dare valore al tempo. Facciamo le cose più lentamente e gustiamo il piacere di avere del tempo per noi. Come quando scartiamo una caramella e ne gustiamo il succo piano piano. Da cosa vuoi cominciare? Dalla lettura di un buon libro? Oppure... facciamo il gioco dell'alfabeto dei diritti! Io faccio ruotare le braccia e recito a mente e lentamente l'alfabeto. E tu mi dici stop. Vediamo quale lettera dell'alfabeto esce e...mi dici un tuo diritto, o una domanda, una parola che inizia con quella lettera. E sai cosa possiamo fare ancora? Possiamo scriverci una storia.

L'alfabeto può diventare anche l'alfabeto delle cose da fare insieme, stando a casa:

- A... come aranciata. Facciamo le spremute di agrumi
- B...come bambini e biscotti? Facciamo i biscotti?
- C...come colorare
- D...come dipingere
- E...come elenco...facciamo il gioco degli elenchi
- F...come fermati un attimo e...continua tu!
- G...come

**09**

### **MAMMA POSSO ANDARE AL PARCO?**

Sì, potremmo andare al parco insieme, quello vicino casa. Per mettere in movimento le gambe, ma anche la nostra testolina. Se usciamo dobbiamo sempre stare attenti a mantenere la distanza di un metro, quando incontriamo altre persone o altri bambini. Ma aspettiamo qualche giorno, abbiamo ancora tanti libri da leggere e tanti giochi da fare a casa!

10



### MAMMA MI MANCA LA MAESTRA

Sai che facciamo? Ripassiamo qualche lezione e facciamo un po' di compiti. Poi chiamiamo i tuoi compagni e insieme chiediamo alla maestra di continuare le lezioni a distanza. È possibile farlo, lo ha detto il Ministro dell'istruzione che per garantire a tutti i bambini il diritto all'educazione e all'istruzione ha messo in piedi una pagina web che favorisce la didattica a distanza. Anche per i bambini con disabilità.

### QUESTO DECALOGO È STATO ELABORATO CONSULTANDO I SEGUENTI SITI

#### Fonti

##### Presidenza del Consiglio dei ministri

<http://www.governo.it/it/articolo/decreto-iorestoacasa-domande-frequenti-sulle-misure-adottate-dal-governo/14278>

##### Ministero della salute

<http://www.salute.gov.it/portale/nuovocoronavirus/dettaFaqNuovoCoronavirus.jsp?lingua=italiano&id=228#4>

##### Ministero dell'istruzione

<https://www.istruzione.it/coronavirus/didattica-a-distanza.html>

##### Ospedale Bambino Gesù

<http://www.ospedalebambinogesu.it/coronavirus#>

##### Policlinico di Milano

<https://www.policlinico.mi.it/coronavirus-spiegato-a-bambini-e-adolescenti>

