

Koronavirüs (KOVİD-19): çocuklar, gençler ve aileler için koruma hakkında bilgi

Biz korona virüsü hakkında daha fazla bilgi edindikçe kendilerini korumak için kimin daha fazla önlemler / tedbirler alması gerektiğini ve bu önlemlerin / adımların ne olması gerektiği konusunda kılavuz değişmektedir. Çocuğunuzun 'korunma' ya başlaması, devam etmesi veya vazgeçmesi gerektiğini size bildirmek için Devletten bir mektup veya yazılı mesaj alabilirsiniz. Bunun büyük çapta endişeye yol açabileceğini biliyoruz, dolayısıyla GOSH'tan bunun çocuğunuz ve aileniz için ne anlama geldiğini açıklığa kavuşturmak için bazı tavsiyeler hazırladık.

KOVİD -19 çocukları etkilemesine rağmen, zayıflamış bağışıklık sistemi de dahil olmak üzere altta yatan sağlık sorunları olsa bile çok az sayıda çocuk ciddi semptomlara yakalanır. Bu çocuklarımızı korumamız gerektiği anlamına gelmez, ancak çocuk dostu ve uygun olması için yetişkin hastalar için koruma tavsiyelerini adapte edebiliriz.

Biz ayrıca o zamandan bugüne dek çocuklarda ve gençlerde uzun dönem korumanın zihinsel ve fiziksel sağlıklarını nasıl etkilediği hakkında daha fazla bilgi edinmiş bulunuyoruz. Onları KOVİD-19'dan genel güvenliklerini ve iyi olmalarını korumamızın dengeli olması çok önemlidir.

Ulusal uzman olarak Royal Pediatri Koleji ve Çocuk Sağlığı The Royal College of Paediatrics and Child Health (RCPCH) Devlet'in son koruma tavsiyesini gözden geçirdi ve çocukların bakımı ile ilgilenen tıbbi ekiplere [özel kılavuzluk/rehberlik](#) sağladı. Bu korunması gereken hastaların güncellenmiş listesini içerir ve bu listede önemli ölçüde daha azdır. Biz GOSH'da bu kılavuzu/rehberi ve de Devletin tavsiyesi konusunu dikkatle konuşuyoruz, korunmaları gerektiği için tavsiye edilen hasta listesini gözden

geçiriyoruz ve [özel hasta grupları için tavsiye](#) sağlıyoruz.

Çocuğunuzun korunması gerekip gerekmediğinden emin değilseniz Royal Pediatri Koleji ve Çocuk Sağlığı The Royal College of Paediatrics and Child Health (RCPCH) tarafından belirtilen korunmaları gereken listeye bakmanız yararlı olabilir. Hala emin değilseniz lütfen klinik ekibiniz ile temasa geçiniz. GOSH'a gelmeden kendinizi izole etmenizi istemişlerse bunun korunmadan farklı olduğunu lütfen unutmayın ve klinik ekibiniz ile tavsiye için temasa geçiniz.

Çocuğumu nasıl korumalıyım?

Çocuklar anksiyet/kaygının ne olduğunun farkındalar ve yetişkinlerin endişelerini kavrayabilirler. Bu herkes için stresli bir zaman ve bu nedenle çocuğunuzun özellikle rahatlamaya, bakıma ve ilgiye ihtiyacı olabilir. Çocuklara aileleri tarafından bakması gerekir ve dolayısıyla onlar başkalarında izole edildiklerinde gözden geçirilmesi gereken ek şeyler vardır.



Çocuğunuz ve aileniz için mümkün ve güvenli olan önlemleri/tedbirleri almanızı tavsiye ederiz. Çocuğunuza iyi bakarak, mutlu olmalarını temin ederek ve üzgün olduklarında onları rahatlatabilmenizi sağlamak ve onların güvende olmaları için Devletin kılavuzuna/rehberine uymanızı sağlamamıza yardımcı olmak amacıyla aşağıda bazı tavsiyeler hazırladık. Bunu [korunma ile ilgili Devletin son kılavuzu/rehberini \(Government guidance on shielding\)](#) ile birlikte okumalısınız.

Devletin korunma ile ilgili kılavuzu/rehberliğinin 6 Temmuz 2020 tarihinde değişeceğini ve Devletin koruma programının da 1 Ağustos tarihinde durdurulacağını/bekletileceğini kaydediniz. Son tavsiyeler için [gov.uk](#) ve [RCPCH websitelerine bakınız](#).

6 Temmuz 2020 tarihinde kadar

Çocuğunuza korunması gerektiği tavsiyesi verilmişse aşağıda bunu nasıl başarabileceğinize ilişkin bazı öneriler bulabilirsiniz:

- Çocuğunuzun ve evinizde bulunan herkesin mümkün oldukça evde kalmalarını ve eve giren tek ziyaretçilerin gereken bakıcılar olmasını tavsiye ederiz. Yaşadığınız yere ve klinik ekibinizin tavsiyelerine bağlı olarak, çocuğunuz istedikleri takdirde dışarıda biraz zaman geçirebilir, ancak bu minimumda tutulmalıdır. Çocuğunuz dışarı çıkarsa, sadece kendi evlerindeki kişilerle vakit geçirmeleri ve başkalarından 2m uzakta bir mesafe tutmaya çalışması çok önemlidir.
- Evde bulunan diğer kişiler sadece ciddi bir şekilde sosyal mesafe uygulayabilirlerse okula veya işe gidebilirler. Korumaya tabi olan çocuğunuz okula geri dönmemelidir – uzaktan eğitim almalarını öneririz.

- Evinizde bulunan diğer kişiler işe gitmek gibi düzenli olarak dışarıya gitmek zorundaysa, siz ve çocuğunuz onlardan 2 metre uzakta durmaya ve ortak alanlarda geçirdiğiniz zamanı en aza indirmeye çalışmalısınız. Bunun her zaman mümkün olmayabileceğinin farkındayız.
- Korunan çocuğunuz ve diğer çocuklar arasında oyuncakların ve diğer eşyaların paylaşımını sınırlamaya çalışın. Bu mümkün değilse, oyuncaklarla oynayan herkesin oyuncakları ellerine almadan önce iyice yıkamalarından emin olun ve mümkün olduğu durumda kullanım arasında oyuncakları silmek için anti bakteriyel mendiller kullanın.
- Ayrıca çocuklar banyo yaptıklarında ayrı yapmalarını, savunmasız çocuğunuzun önce banyo yapmasını ve havlu ve flanel paylaşımı olmamasını öneririz.
- Korunanların, sosyal mesafe, iyi el hijyeni uygulamak ve gözlere, burun ve ağza dokunmaktan kaçınmaları da dahil olmak üzere enfeksiyon önlemek için yaygın olarak yayınlanan önlemleri takip etmeye devam etmeleri hayati önem taşımaktadır

31 Temmuz 2020 tarihine kadar

Devlet, korunan kişilerin kısıtlamalarının 6 Temmuz 2020 tarihinden itibaren azaltılacağını söyledi. Ancak bu dönemde uygulamanız / izlemeniz gereken özel korunma tavsiyeleri olacaktır. Son tavsiyeleri [gov.uk](#) ve [RCPCH sitesine girerek bakınız](#).

GOSH ayrıca bu süre içerisinde korunan çocuğunuzun mümkün oldukça güvende olması için de özel tavsiyelerde bulunabilir. Klinik ekiplerinden en son tavsiyelere



[gosh.nhs.uk/news/coronavirus-covid-19-information-hub/covid-19-specialty-information-sheets](https://www.gosh.nhs.uk/news/coronavirus-covid-19-information-hub/covid-19-specialty-information-sheets)'daki siteye ulaşarak bakınız. Emin değilseniz lütfen klinik ekibiniz ile temasa geçiniz.

Bazı kısıtlamalar şimdilik gevşetiliyor olsa bile /kaldırılıyor olsa da, enfeksiyon önlemek için evinizde herkesin önlemler/tedbirler uygulaması hala çok önemlidir. Kendisinin evde görüştüğünüz kişiler, aile veya arkadaşlarınız dışında güvenli sosyal mesafenizi korumanızı, iyi bir el hijyeni olmasını ve gözlerinize burnunuza ve ağızınıza dokunmaktan kaçınmanızı da dahil eder.

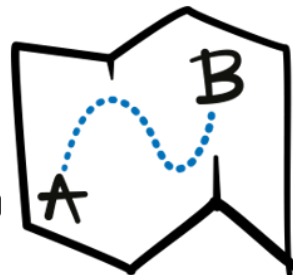
1 Ağustos 2020 tarihinden itibaren

Devlet 1 Ağustos 2020 tarihinden sonra savunmasız gruplara yönelik sıkı koruma tedbirleri önermeyi durdurmayı bekliyor. Bunun, bu tarihten itibaren, siz ve çocuğunuzun herkes gibi aynı ulusal kılavuzu /rehberi uygulamayı seçebileceğiniz anlamına gelir. Ancak, enfeksiyon önlemek için, hala sıkı sosyal mesafe de dahil olmak üzere, önlemleri uygulamakta çok dikkatli olmalısınız.

Bunun endişe verici olabileceğini biliyoruz ve korunan çocuğunuzu korumaya devam etmeniz gerektiğini hissedebilirsiniz. Biz virüse karşı son derece klinik olarak savunmasız olanları korumamız gerekir, ama biz de çocuklarda KOVİD-19 semptomlarının çok daha hafif olduğunu biliyorum ve gereksiz korunmanın sağlık ve refahlarında olumsuz bir etkisi olabilir. Eğer sıkı koruma önlemleri durdurmanız tavsiye edilirse, bunu yapakta kendisini rahat hissetmeniz gerekir.

Çelişkili tavsiye aldıysanız veya aşağıda belirtilen rehberliği/ kılavuzu uygulama / izleme konusunda emin değilseniz, klinik ekibinizle konuşmanızı öneririz.

Evinizde olan birisi semptomlar gelişirse



İyi olan ve semptomları olmayan bakıcının çocuk ile kalması ve mümkün ise ailenin diğer üyelerinden ayrı kalması tavsiye edilir. Böyle bir şey mümkün değilse o zaman alınabilen tedbirlerin yeterli olması muhtemeldir.

Çocuğumu korumaktan vazgeçmem tavsiye edildi. Bu güvenli mi?

Çocukların altta yatan sağlık sorunları olsa bile KOVİD-19'un ciddi semptomlarına çok az sayıda çocuk yakalanır. Devletin son kılavuzu /rehberi, sosyal mesafe ve el yıkama ile ilgili ulusal kılavuzu / rehberi uyguladıkları takdirde bir çok çocuğun ve gençlerin artık korunmalarının gerekmediğini önermektedir.

Virüse karşı klinik olarak son derece savunmasız olanları korumamız gerekiyor, ama aynı zamanda çocukları ve gençleri gereksiz korumanın olumsuz etkilerinden korumamız gerektiğini de biliyoruz. Çocuğunuzun artık korunması gerekmediğini belirten bir mektup veya yazılı mesaj almışsanız bu tavsiyeyi uygulamakta rahat olmalısınız / kendinizi rahat hissetmeniz gerekir.

Ancak, çelişkili kılavuz/rehberlik ile karşılaştıysanız ve emin değilseniz, klinik ekibiniz ile temasa geçmenizi tavsiye ederiz.

Birçok ailenin çocuklarının okula dönmesi konusunda endişeli olduğunu biliyoruz. Covid-19 sırasında çocuğunuzun eğitime nasıl eriştiklerine ilişkin kararlar siz ve çocuğunuzun okulu arasında ortaklaşa verilmelidir. Çocuğunuzun eğitimi ile ilgili sorularınız veya endişeleriniz varsa, doğrudan okullarıyla iletişime geçmenizi öneririz.

Özel ekibinizden tavsiyeler

Size, çocuğunuzun sağlığı ile ilgili olarak özel ekibiniz tarafından verilen mevcut tavsiyelerin KOVİD-19'a ilişkin olmadığını unutmayın. Bu verilmiş olan tavsiyenin her zaman uygulanması gerekir

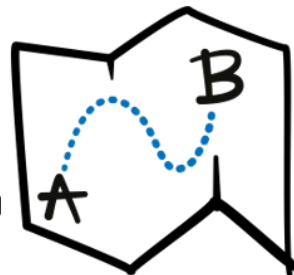
[Specialty guidance \(Uzmanlık kılavuzumuza\)](#) buradan ulaşabilirsiniz.

İlk etapta özel klinik ekibiniz ile konuşmadan önce alınan herhangi bir ilacı durdurmamanız çok önemli. Çocuğunuz hastalanırsa ve siz genelde yerel hastanenize giderseniz lütfen onlar ile her zamanki gibi temasa geçiniz. Onlar size her zaman yaptıkları **değerlendirmeyi** sağlayamazlar ise lütfen GOSH'daki ekibini ile temasa geçiniz.

Çocuğunuz için çok endişe duyuyorsanız veya hayatlarının tehlikede olduğunu düşünüyorsanız, lütfen 999'u arayın veya onları Acil Servise veya Acil Bakım Merkezine götürün Bakıma ihtiyacı olan ve oraya gitmenin güvenli bir yer olarak, tüm çocuklar için açıktırlar.

GOSH'a gitmek üzereyseniz ve randevunuza gitmek için güçlük yaşıyorsanız veya çocuğunuzun KOVİD-19 semptomları var ise belirtileri varsa, GOSH'a gitmeden önce daha fazla yardım için lütfen ilgili uzmanlık alanını arayın.

Bu önerilerden herhangi biri değişirse, bu bilgileri güncelleştireceğiz. Biz ayrıca, düzenli olarak güncellenen gosh.nhs.uk/covid-19-FAQ'da [sitesindeki sıkça sorulan sorulara](#) göz kulak olmanızı / dikkat etmenizi öneririz.



Yardıma etmek için buradayız

Biz bazı ailelerin çocuklarını korumakta zorluk çekebileceklerinin farkındayız- GOSH ailelerin bu konuların üstesinden nasıl çıkabileceklerini ve kılavuzu/ rehberi uygulamakta yardımcı olmaları amacıyla bir çok sayıda destek hizmetleri sağlamaktadır. Çocuğunuzun klinik ekiplerine konuştuğunuz gibi siz 020 7829 7862 numaralı telefonu arayarak PALS ekibi ile veya pals@gosh.nhs.uk sitesine ulaşarak gizli destek veya tavsiye için temasa geçebilirsiniz.

Ek bilgi ve destek için

GOSH'tan

- Koronavirüs (KOVİD-19) - www.gosh.nhs.uk/news/coronavirus-covid-19-information-hub - İngilizceden farklı dillerde bu bilgilerin çevirileri ve de Kolay Okunabilen Versiyonları onlinedan ulaşılabilir.

Başka yerlerden

- NHS'den bilgiler nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/ sitesinde mevcuttur.
- Çocuklar için bilgiler BBC Newsround web sitesinde www.bbc.co.uk/newsround adresinde mevcuttur.
- (RCPCH) Royal College of Paediatrics and Child Health 'den bilgiler www.rcpch.ac.uk/resources/covid-19-resources-parents-carers sitesinde mevcuttur

