

# Οδηγός Για Γονείς



## Πως να βοηθήσετε το παιδί σας να φορέσει τη μάσκα

Το παιδί σας μπορεί να νιώθει ενόχληση ή δυσφορία όταν φοράει μάσκα. Αφού συζητήσετε μαζί του για τη σημασία της μάσκας, ρωτήστε το τι το ενοχλεί και αν προτιμάει κάποιο συγκεκριμένο χρώμα ή σχέδιο στη μάσκα του. Με αυτό τον τρόπο θα μπορέσετε να καταλάβετε τις ανάγκες του και να το βοηθήσετε να νιώσει άνετα με τη χρήση της μάσκας.

### Λίγα λόγια για τις μάσκες

#### ΓΙΑΤΙ

Ο κοροναϊός μεταδίδεται με την αναπνοή, το βήχα και το φτέρνισμα. Η χρήση μάσκας μειώνει την μετάδοση του ιού από άτομο σε άτομο.

#### ΠΟΙΟΙ

Τα άτομα που φορούν μάσκα προσώπου βοηθούν στην πρόληψη μετάδοσης του ιού. Παιδιά κάτω των δύο ετών και άτομα με αναπνευστικά προβλήματα δεν πρέπει να φορούν μάσκα.

#### ΠΩΣ

Η μάσκα προσώπου πρέπει να καλύπτει τόσο τη μύτη όσο και το στόμα σας. Μετά τη χρήση της αφαιρέστε την και στη συνέχεια πλύνετε τα χέρια σας. Οι μάσκες μιας χρήσης πρέπει να απορρίπτονται στα σκουπίδια ενώ οι υφασμάτινες μπορούν να πλυθούν στο πλυντήριο.

#### ΠΟΥ

Χρησιμοποιήστε μάσκα όταν βρίσκεστε σε κλειστούς χώρους, ειδικά σε μέρη με μεγάλο συνωστισμό, όπως στο σουπερμάρκετ, το φαρμακείο ή την τράπεζα.

### Οδηγίες

Εάν το παιδί σας νιώθει φόβο για τη μάσκα, βοηθήστε το να τον αντιμετωπίσει. Η ενόχληση μπορεί να οφείλεται στο φόβο της ίδιας της μάσκας, σε αίσθημα κνησμού, στη ζέστη ή στη δυσκολία στην αναπνοή.

- Ενθαρρύνετε το παιδί σας να κατασκευάσει τη δική του μάσκα ή να τη διακοσμήσει με αυτοκόλλητα ή πολύχρωμα υφάσματα.
- Κατά την κατασκευή ή την αγορά της μάσκας δοκιμάστε διαφορετικά σχέδια και υφάσματα.
- Το παιδί σας θα αισθανθεί πιο άνετα με τη χρήση της μάσκας βλέποντας και τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας να φορούν τη μάσκα τους.

### Τρόποι για να συνηθίσει το παιδί τη χρήση της μάσκας

Χρησιμοποιήστε την τεχνική του "χρονομέτρου". Βάλτε ένα χρονόμετρο και φορέστε μια μάσκα μαζί με το παιδί σας στο σπίτι. Αυξήστε σταδιακά το χρόνο για να επιτρέψετε στο παιδί σας να συνηθίσει την αίσθηση της μάσκας.



### Επιβράβευση

Επιβραβεύστε το παιδί σας για την προσπάθειά του. Για παράδειγμα, αφήστε το παιδί σας να δει τηλεόραση ή να παίξει το αγαπημένο του παιχνίδι όση ώρα φοράει τη μάσκα.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ  
ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗΣ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ  
[www.pediatricnursing.gr](http://www.pediatricnursing.gr)