

新型冠状病毒疾病（新冠病毒） 在隔离期间帮助儿童的提示

人们以不同的方式应对压力，儿童和青少年可能比其他人对压力的反应更强烈。帮助您的孩子学习管理压力的方法很重要，在近来 2019 年冠状病毒疾病（COVID-19）爆发期间更是如此。

父母必须认识到孩子何时可能经历压力。迹象可能包括：

- 饮食或睡眠变化
- 使用酒精、烟草或其它药物
- 固执、不愿交流或焦虑
- 无法集中注意力
- 不明原因的头痛或身体其它部位疼痛
- 上学不积极或不再参加过去喜欢的活动
- 重新出现已戒断的行为，如尿床
- 过度哭泣或烦躁以及情绪爆发，如愤怒爆发

如果您和您的家人处于隔离状态（无论是自我隔离还是其它方式），这里提供一些提示，可帮助您在此期间为您的孩子提供支持。

1. **共享信息。**与您的孩子谈论 COVID-19，以他们能理解的方式进行解释。倾听并回答他们可能提出的任何问题。
2. **帮助孩子感到安全。**向孩子保证他们非常安全。让他们知道出现各种情绪是正常的。例如，感到沮丧是正常的。您还可以分享您自己管理压力的方式，帮助他们向您学习。
3. **定义界限。**限制所接受的新闻报道信息量（包括社交媒体）。确保您的孩子知道他们可以随时提问。
4. **制定常规事项。**如果学校停课，请安排定期学习时间，也确保加入有趣的活动。
5. **树立好榜样。**向孩子展示在隔离期间保持健康的方法。保持健康的饮食习惯，并获得充足的休息和运动锻炼。
6. **保持联系。**确定您与朋友和家人沟通的方法：短信、电话、上网，甚至通过邮递信函。

如果您对压力影响您孩子的方式有所顾虑，请与您孩子的医生联系，寻求指导。

来源:

Centers for Disease Control and Prevention: Manage Stress & Anxiety. Accessed: 3/18/20. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>

National Institute of Health: How to Prepare. Accessed: 3/18/20. <https://www.nih.gov/health-information/coronavirus>

World Health Organization: Tip Sheet "Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak." Accessed: 3/17/20.

https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2

此计划不应该用于急诊或紧急护理需要。在紧急情况下，请致电紧急服务，或到就近的急诊室。此计划无法取代医生或专业人员的护理。此计划及其组成部分不一定适用于所有地区，且承保例外情况可能适用。