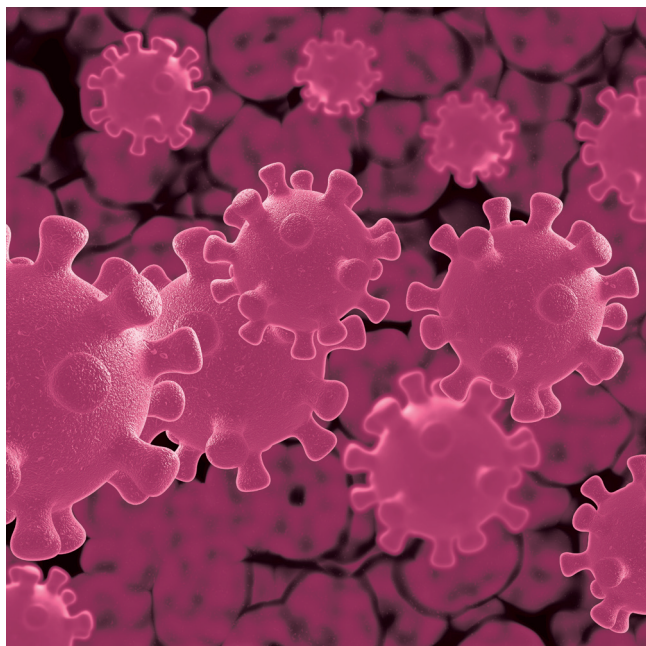


# Malý návod pro rodiče, prarodiče, starší sourozence



**Jak pomoci našim dětem  
rozumět tomu, co se děje  
s COVID-19**



Děti mají obrovskou schopnost učit se. Celý svět je pro ně nový. Mozek se rychle rozvíjí a staví podle vrozeného programu a podle toho, jaké zkušenosti dítě zažívá. Během dětství si děti zaznamenávají nesmírné množství zážitků a informací, které jsou základem jejich fungování během celého života. Současná náročná situace s novým onemocněním a šířením nového viru COVID-19 je složitá pro nás všechny. Záleží ale na nás, jak tímto obdobím projdou naše děti a děti kolem nás. Jak to zvládnou bez dlouhého škodlivého stresu, strachu, zmatku. Jak se naučí následovat pokyny, omezit se, když je potřeba.

Je to náš úkol pomoci jim rozumět tomu, co se děje, jak můžeme všichni pomáhat, a proč je nyní užitečné pro nás i ostatní dávat pozor, řídit se pravidly, ochraňovat sebe a ostatní. A právě teď může porozumění a spolupráce pomoci nám všem!

Povídejte si s dětmi přímo, pravdivě, bez vytáček, ale podle věku a jejich rozumových schopností. Mluvte jazykem, kterým rozumí. Mnoho štěstí!

# Co můžete říci, když se vaše dítě, vnuk, brácha nebo ségra, žák, sousedova Anička zeptá:

## 1.

### Co jsou to viry a co dělají?

Viry jsou malilinká stvoření či částice a jsou všude na světě. Je jich obrovitánské množství, asi jako číslo s 30 nulami. Jsou tak malíncí, že mají „nanorozměry“. Projdou skoro úplně vším. Samy o sobě ale neumějí viry přežít ani se rozmnožit, potřebují se nastěhovat do nějaké buňky. Mají v sobě program, který to zařizuje. Může to být něco jako taková nezvaná a zlobivá návštěva. Aby se viry mohly rozmnožit a žít, potřebují zkrátka cizí buňku. Například buňky v těle zvířat nebo člověka. Když se dostanou mimo tělo svého hostitele, zavřou se v malé kapsulce zvané „virion“ a nějaký krátký čas v ní existují. Například se přenesou mezi jedním člověkem a druhým člověkem vzduchem. Často se vyskytují na neumytých rukách. Když se ale dostanou do těla, znovu se nastěhují do jeho buněk. Mnoho virů je pro člověka neškodných, ale některé způsobují nemoci. Třeba právě „korona virus“. Ten se tak jmenuje podle toho, že vypadá, jako by měl korunku.

## 2.

### A proč je Korona virus takový?

Má vlastnosti, jak jsme si už povídali. A také některé svoje vlastní. Korona virus způsobuje nemoc, která je podobná chřipce. Děti a mnoho lidí, kterým se korona virus dostal do těla, se často necítí nemocní a ani nemají teplotu. Ale někteří lidé mohou mít vysokou teplotu, cítit se slabí a mít kašel. Pak se musí léčit, někdy doma a někdy v nemocnici.

Jedna věc je na „korona viru“ taková zadržitelá. Jak jsme si říkali, viry se mohou dostat snadno z jednoho organismu od druhého, třeba s kýchnutím přeletět vzduchem. Když způsobují nemoc, tak se druhý člověk snadno nakazí. Viry se rychle nastěhují do buněk druhého člověka a ten třeba zakašle, viry zase přeletí a nastěhují se do dalšího člověka. A ten pak může onemocnět. A tak pořád dál a dál. Jeden člověk může nevědomky nakazit desítky i stovky lidí. Když se některé viry moc rozšíří a rozmnoží, třeba i po celém světě, říká se tomu epidemie nebo pandemie. Právě „korona virus“ se kvůli svým vlastnostem šíří rychle, proto se musíme pečlivě bránit.

### 3. A jak se můžeme bránit?

Když si představíš, že se korona virus rychle a rád stěhuje do buněk lidí, bude nejllepší, když se k lidem pokud možno vůbec nedostane. Znamená to, že se chráníme toho, abychom vdechli nebo olízli, či si přinesli do očí, neviditelné „kapičky“, které jiný člověk třeba vyprskl, když na nás mluvil, kýchl nebo zakašlal, sahal na něco neumytýma rukama. V kapičkách může být mnoho virů. Problém je, že tyto „kapičky“, neboli „kapénky“, jsou pro běžné oči úplně neviditelné. Bylo by to mnohem jednodušší, kdyby byly třeba zelené, a my jsme je hned viděli. Ale nejsou. Musíme se tedy chovat, jako by to byly takové malé neviditelné nepřátelské potvory. A bránit se tak, jako by byly všude kolem nás. I když je nevidíme. Takže:

- Myjeme si často a velmi pořádně ruce mýdlem. Tak viry prostě umyjeme z našich rukou nebo jiných částí těla a jsou pryč. Už se nikam nedostanou. Mýdlo je skvělý pomocník!
- Někdy nejsme právě poblíž umyvadla a mýdla, pak si potřeme ruce dezinfekčním gelem. Ten je také pro „korona viry“ smrtící.
- Když kašleme nebo kýchneme, vždy předtím zaboříme obličej do rukávu. Viry tam pak uschnou a už nikomu neublíží.
- Někdy nosíme přes nos a pusou roušku nebo masku. To pomáhá, aby se malé kapičky, které vydechujeme a které mohou obsahovat viry, nedostaly k nikomu jinému, a také aby se tak snadno nedostaly od někoho jiného k nám. Chytré, že ano?

- Taky moc pomáhá být od ostatních lidí daleko, asi 2 metry. Tak daleko už se korona viry vzduchem nepřenesou.
- A někdy je nejlepší vůbec nebyť nablízku kolem ostatních lidí. Proto nechodíme ven jako jindy.
- Pak „korona virus“ už nemá skoro žádnou šanci stěhovat se jako vetřelec do dalších organismů.
- Proto je někdy zakázáno chodit ven a být s ostatními lidmi. Říká se tomu „karanténa“.
- Je opravdu moc důležité toto všechno správně dělat. Dělají to stejně malí a velcí.

#### 4.

### Já se bojím, může se nám něco stát?

Nemusíš se bát. Mnoho lidí se korona virem nenakazí. Tomu můžeme pomoci dodržováním pravidel. Velká většina lidí může být chvíli nemocná a zase se uzdraví. Někdy je to těžší pro starší lidi, třeba babičku a dědu. Pak potřebují být v posteli docela dlouho a někdy také v nemocnici. Proto platí, že úplně nejlepší je „korona virus“ vůbec „nechytit“. Teď už rozumíš, proč a jak na to můžeme vyzrát. Prostě mu nedovolíme, aby se stěhoval, kam ho napadne. Budeme mu v tom bránit. My a další dospělí se o všechno staráme. Také očekáváme, že budeš dělat všechno tak, jak je potřeba. Společně nám to půjde dobře.

#### 5.

### Proč teď nechodíme do školky ani do školy?

Právě proto! Když děti nejsou spolu, nehrají si, nechytají se za ruce, korona virus nemá moc šanci se stěhovat dál a dál, od jednoho kamaráda k druhému. Podobně je to také s dospělými. Ani velcí studenti nyní nechodí do školy. Dospělí, jako máma a táta, chodí do práce a nakupovat, ale jinak se musí také vyhýbat ostatním lidem. A také si myjí ruce, zakrývají nos a pusy.



## 6.

### Proč nemůžeme jít do bazénu nebo do cukrárny?

Možná už bys to teď věděl sám? Ano, správně. V bazénu a ve sprše se virům může hodně líbit. A my se tam pohybujeme společně s mnoha a mnoha lidmi. Takže viry můžou mít spoustu příležitostí dostat se nám do těla. Podobně ve frontě na zmrzlinu. Tak proto je nyní takové pravidlo, že na místa, kde je hodně lidí, vůbec nechodíme. Většina obchodů je kvůli tomu úplně zavřená. Je to tak nyní nejlepší. Teď už tomu rozumíš. Společně se můžeme „korona viru“ bránit moc dobře. Všichni musíme poslouchat a následovat pravidla.

## 7.

### Kdo se o všechno stará?

Každá země má vládu. To je několik dospělých a chytrých lidí, v Česku většinou tak patnáct, kterým se říká ministři. Lidé si je zvolili, aby po čtyři roky řídili naši zemi. Pak jsou tu ještě další lidé, poslanci a senátoři, kteří stanovují zákony, pravidla pro nás všechny, aby se nám dobře a bezpečně žilo.

Naše vláda a další dospělí se nyní radí s lékaři a odborníky a pak stanovují zvláštní pravidla pro dobu, kdy se všichni bráníme „korona viru“, podle kterých se musíme všichni řídit. Jsou to pravidla, která nám pomáhají všechno zvládnout. Je proto důležité, abychom všichni rozuměli tomu, co se děje, a proč se musíme chovat jinak než jindy.

Pojď, řekneme si, co děláme, a co ne. Budeme dělat vše podle pravidel.

## 8. Jak to bude dál?

Většinou trvá taková situace několik měsíců. Takže budeme dávat na sebe a ostatní pozor ještě nějaký čas. Asi tak do letních prázdnin, říkají lékaři. Chceš se ještě na něco zeptat? Můžeš kdykoliv. Když nebudu vědět, zjistíme to.

Pojď, ukážu ti, jak si správně umýt ruce. To trvá jen asi 30 vteřin.



15. 3. 2020

PhDr. Petra Winnette, PhD

Poradce, dětský a rodinný psychoterapeut, pedagog, vědec

Natama Institut

Podle článku:

<https://theconversation.com/what-is-a-virus-how-do-they-spread-how-do-they-make-us-sick-133437>

Obrázky:

Stránka 1 – kjpgarter / Freepik

Stránka 2 – Freepik

Stránka 6 – Racool\_studio / Freepik

Stránka 7 – Freepik