

冠状病毒—关于儿童及青少年的支持指导信息

对家长的建议

随着冠状病毒的新闻最近在各大媒体上的报道日渐增多，儿童及青少年在面对类似事件的发生时，难免会产生一些疑问和困扰，这份指导信息包含了父母在给予孩子支持指导时需要的相关信息。

加强对孩子需求的关注

孩子对于近期媒体纷纷报道的冠状病毒事件产生疑问是完全正常的。有一种普遍的误解认为，与儿童和青少年谈论这类话题可能会增加他们的焦虑。然而研究表明，这恰恰会产生相反的效果。对孩子们来说，信息本身是不可怕的，而孩子们往往会通过自己的想象力幻想出比真相更可怕的东西。对于年龄较大的孩子，他们可能也会在互联网上自行寻找答案，网上的有些观点和信息是非常具有误导性的。

解答提问

如果孩子提出有关冠状病毒的疑问，请正视他们的感受，并尽可能诚实地回答他们提出的问题。这样可以帮助他们获取充足的信息，了解身边正在发生的事情。

需要强调的是，尽管澳大利亚有少量的新型冠状病毒病例，但孩子接触病毒的可能性仍然非常低。我们需要让他们明白，我们生活在一个能够拥有高质量且高效医疗服务的国家，让孩子们了解到病情严重的风险很低，也是十分重要的信息。

同时，应多鼓励孩子去做那些能让他们感觉开心的事情。

以下是一些建议，来帮助父母就冠状病毒有关问题与孩子进行冷静的沟通，避免担忧。

1. 请注意自身的言行举止

成年人应该懂得自己的行为会对孩子产生影响。如果你表现出明显的不安或害怕，那么孩子将会从你身上也获得这些暗示。请家长在与孩子的谈话中保持冷静，并让他们知道，没有必要担忧或恐慌。

2. 告知孩子实情

如今新闻媒体有时会使用一些夸大的标题来吸引人们的注意力，但这些信息有些偏离了真相。家长要确保自己掌握了可靠的消息来源，认清真正的事实，这样才有助于让我们与孩子之间展开一场清晰冷静、经过思考并富有建设性的谈话。其中，重要的事实包括：

- 截至 2 月 1 日，澳大利亚只有 12 例冠状病毒确诊病例。绝大多数病例发生在中国，其中大多数来自爆发疫情的湖北省。
- 最严重的病例发生在海外，而不是澳大利亚。



把这几条信息分享给孩子们，让他们放心，知道自己、朋友或家人不会立即面临风险。

3. 解释当前控制病毒所采取的措施

政府正在针对此次疫情迅速做出反应。受影响地区的旅行往来已经受到了限制，科学家们也在积极研制对抗病毒的疫苗。在澳大利亚，政府针对当前的情况正在进行仔细监测和积极管理，因而使得公众面临的风险很低。孩子们应该有信心，任何确诊的病例都会在澳洲世界级的医疗救助下得到迅速的治疗。

4. 最后，提供实用的建议

目前，减少被病毒感染(包括普通感冒)最简单有效的方式就是当你咳嗽或打喷嚏时，要挡住鼻子和嘴巴，(咳嗽时可以用手肘护住口鼻)。同时，保持手部清洁，多用肥皂和水或含酒精的洗手液洗手，并避免手部和眼睛、鼻子及嘴的接触。这些习惯对于孩子来说，很容易养成，同时也会让他们感到自己可以掌控身边的环境，施加一些必要的措施。

沟通很重要

与孩子的沟通渠道要始终保持畅通。当他们从媒体获取大量的信息后，会更加渴望知情并获取安全感。

与孩子开诚布公地谈论新型冠状病毒的进展会让他们坚信自己是安全的，消除他们可能从媒体或谣言中所听到的任何错误信息。

可获得的帮助

如果学生感到焦虑，学校及地区的工作人员将提供额外的支持和帮助，同时向家长提供必要的信息和建议来指导学生。如果您担心自己孩子的身心健康，您可以联系学校，询问校方可提供的额外支持服务。

一些昆士兰的政府机构及社区组织也将面向公众提供相关的支持服务。父母可以：

- 随时致电 13Health(13 43 25 84)寻求医疗建议与帮助。
- 了解 headspace 针对家人及朋友健康的建议（链接如下）
<https://headspace.org.au/friends-and-family/tips-for-a-healthy-headspace-for-family-and-friends/>，或联系 headspace 寻求专业支持
(<https://headspace.org.au/eheadspace/>)
- 拨打 Lifeline Australia 的电话咨询服务热线 13 11 14，获取信息和建议
- 从所在地的全科医生（GP）处或社区卫生中心获得帮助。

