pacjent.gov.pl

Dziecko i koronawirus

Data aktualizacji
2022-12-22

Czy dzieci chorują na koronawirusa

To naturalne, że rodzice obawiają się o zdrowie swoich dzieci i szukają informacji o tym, na ile koronawirus może im zagrozić. W Internecie można znaleźć wiele nieprawdziwych informacji, a niektóre media i portale podsycają niepokój rodziców.

Co zatem warto wiedzieć? Dzieci, jeśli zakażą się koronawirusem, na ogół przechodzą przez chorobę bardzo lekko, czasem wręcz bezobjawowo.

Z tego powodu, z uwagi na dobro Twoich rodziców, starszego pokolenia, ogranicz kontakt dziecka z nimi. Pamiętaj, że dzieci mogą zakażać, a dla osób starszych, z obniżoną odpornością, choroba powodowana przez koronawirusa może być groźna.

Stosuj się do zaleceń dotyczących dzieci, m.in. przebywania w domu, przestrzegania zasad higieny. Dzięki temu ograniczysz ryzyko zakażenia się dziecka.

Objawy koronawirusa u dziecka:

- kaszel
- katar
- biegunka
- utrata węchu i smaku
- a także przekrwienie błony śluzowej nosa i bóle głowy.

Co możesz zrobić, by chronić swoje dziecko

- Dopilnuj, by Twoje dzieci, w tym młodzież, nie spotykały się w miejscach publicznych i większych grupach, gdy nie chodzą do szkoły.
- Zapoznaj dziecko z zasadami higieny. Jeśli wychodzicie, pilnuj, by nie dotykało rzeczy, które dotykają inni ludzie (klamek, przycisku od domofonu, słupków, latarni itp.). Naucz je prawidłowo myć ręce, tak jak jest to opisane w **instrukcji Głównego Inspektoratu Sanitarnego**:.
- Pokaż dziecku jak poprawnie zakładać i zdejmować maseczkę. Dobierz taką, która będzie mu się podobać, zabawną lub kolorową. Może pozwól dziecku wybrać maseczkę także dla Ciebie? Pamiętaj, że obowiązek zasłaniania ust i nosa na ulicy, w urzędach, sklepach, transporcie publicznym, punktach usługowych nie dotyczy dzieci do lat 5. oraz starszych dzieci z niepełnosprawnością, które mogłyby mieć problemy z oddychaniem lub samodzielnym zdjęciem maseczki (musisz miec jednak dokument, który to poświadcza).
- Jeśli dziecko źle się czuje, powinno zostać w domu i odpoczywać.
- Należy izolować dziecko od osób, które źle się czują. Jeśli inny domownik ma infekcję, dziecko nie powinno przebywać razem z nim w pomieszczeniu.
- Pomóż swojemu dziecku poradzić sobie ze stresem związanym z koronawirusem. Wyjaśnij mu, co to jest za wirus, jak można się nim zarazić oraz jak można się przed nim chronić. Zapewnij go, że to

sytuacja przejściowa, z którą sobie poradzimy, jeśli będziemy przestrzegać zasad higieny i unikania kontaktu z innymi osobami. Powiedz dziecku, że zawsze może Cię o wszystko zapytać. Pamiętaj, że dzieci inaczej patrzą na pewne sprawy. Ważne, by dużo z dzieckiem rozmawiać i by samemu zachować spokój.

- Pamiętaj, że od 24 października dzieci do lat 16. w godzinach 8:00–16:00 od poniedziałku do piątku mogą się przemieszczać tyko pod opieką rodziców lub opiekunów. Zasada ta nie obowiązuje: kiedy dziecko idzie do szkoły lub wraca z niej do domu, a także w weekendy.

Co zrobić, by dziecko czuło się bezpiecznie

Dzieci reagują na to, jak sytuację postrzegają dorośli. Kiedy rodzice i opiekunowie mówią o sytuacji spokojnie, mogą zapewnić swoim dzieciom najlepsze wsparcie.

> **Nie wszystkie dzieci reagują na stres w ten sam sposób.**

Niektóre nietypowe zmiany, na które należy zwrócić uwagę u dzieci:

- nadmierny płacz i rozdrażnienie
- nadmierne zmartwienie lub smutek
- niezdrowe nawyki żywieniowe (objadanie się, brak apetytu) lub senność
- drażliwość i „odgrywanie” dziwnych zachowań
- trudności z uwagą i koncentracją
- niewyjaśnione bóle głowy lub ciała
- w przypadku nastolatków: używanie alkoholu, tytoniu lub narkotyków.

Rzeczy, które możesz zrobić, aby wesprzeć swoje dziecko:

- Nie udawaj, że nic się nie dzieje, dziecko widzi Twoje podenerwowanie. Poświęć trochę czasu na rozmowę z dzieckiem na temat sytuacji. Odpowiedz na pytania i podziel się faktami w sposób odpowiedni do wieku dziecka. Wytłumacz mu, czemu przez najbliższe dni nie pójdzie do szkoły czy przedszkola, czemu nie może spotkać dziadków i kolegów.
- Zapewnij swoje dziecko, że jest bezpieczne. Daj mu poczuć, że nie ma niczego złego w tym, jeśli czuje się zdenerwowane. Pokaż mu, jak radzić sobie z emocjami.
- Ogranicz dziecku możliwość oglądania wiadomości czy czytania informacji w Internecie na temat koronawirusa. Dzieci mogą źle interpretować to, co słyszą i mogą się bać czegoś, czego nie rozumieją.
- Zaplanuj dzień, godziny posiłków, czas na naukę i zabawę. Utrzymanie stałego rytmu dnia pomoże dziecku w codziennym funkcjonowaniu teraz i na przyszłość, gdy przyjdzie czas powrotu do przedszkola czy szkoły.
- Bądź wzorem do naśladowania; rób przerwy w pracy, śpij dużo, ćwicz i odżywiaj się prawidłowo.

Zaplanuj dziecku czas w domu

- Dowiedz się, czy są jakieś zajęcia online lub wykłady, czy nauczyciele coś zadali, czy jest lista lektur do przeczytania. Jeśli masz możliwość, porozmawiaj przez telefon lub Internet z nauczycielami o zadaniach w klasie i czynnościach, które dzieci mogą wykonywać w domu, aby uczyły się zgodnie z programem.
- Śledź informacje dotyczące działania szkół, komunikaty MEN, stronę szkoły Twojego dziecka lub forum wymiany informacji nauczyciela z dziećmi.

- Zachęć je do czytania, grania w gry planszowe, nie pozwól by siedziały cały czas przed telewizorem lub w Internecie.
- Zaproponuj jakąś wspólną gimnastykę, włącz dziecko w prace domowe, żeby miało okazję się

Bezpłatne materiały edukacyjne

- Muzea udostępniają online swoje wystawy, możesz też odbyć szereg wirtualnych wycieczek do znanych miejsc
- Z łatwością znajdziesz strony z darmowymi lekturami, w tym klasyką literatury czy lekturami szkolnymi (np. **Wolne Lektury**).
- Zaprzyjaźnij się ze stronami edukacyjnymi, również polecanymi przez MEN:
    - **khan academy** (darmowe kursy, lekcje i ćwiczenia, zwłaszcza z matematyki i nauk przyrodniczych)
    - **ose.gov.pl** (Ogólnopolska Sieć Edukacyjna zapewnia dostęp do lekcji on line i bezpłatnych lektur) itp.

Jaki zasiłek Ci przysługuje

Zasiłek opiekuńczy przysługuje ubezpieczonemu, który nie może wykonywać pracy z powodu konieczności osobistego sprawowania opieki nad:

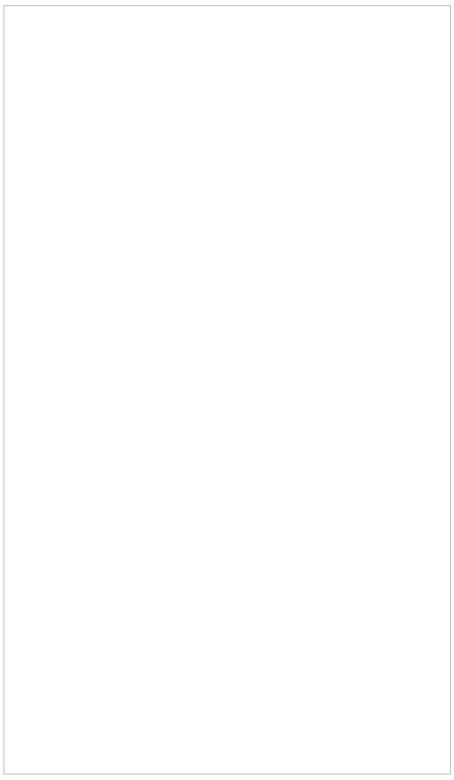
- dzieckiem w wieku do 8 lat w przypadku:
    - nieprzewidzianego zamknięcia żłobka, klubu dziecięcego, przedszkola lub szkoły, a także w przypadku choroby niani, z którą rodzice mają zawartą umowę uaktywniającą, lub dziennego opiekuna,
    - porodu lub choroby małżonka ubezpieczonego lub rodzica dziecka, stale opiekujących się dzieckiem, jeżeli poród lub choroba uniemożliwia temu małżonkowi lub rodzicowi sprawowanie opieki,
    - pobytu małżonka ubezpieczonego lub rodzica dziecka, stale opiekujących się dzieckiem, w szpitalu albo innym zakładzie leczniczym;
- chorym dzieckiem w wieku do ukończenia 14 lat (w przypadku dzieci legitymujących się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności albo orzeczeniem o niepełnosprawności łącznie, które wymagają stałej lub długotrwałej opieki [pomocy] innej osoby — czasami również nad dzieckiem zdrowym do ukończenia 18 lat).

Zasiłek może przysługiwać przez maksymalnie 60 dni w roku.

Dowiedz się więcej o koronawirusie

Zaszczep się przeciw COVID-19
Szczepionka przeciw COVID-19 jest dostępna do 26 czerwca 2026. Skierowania na nią są wystawione automatycznie. Dowiedz się, jak umówić się na szczepienie. Zadbaj o swoją odporność
Data aktualności

Grafika na stronę zbiorczą

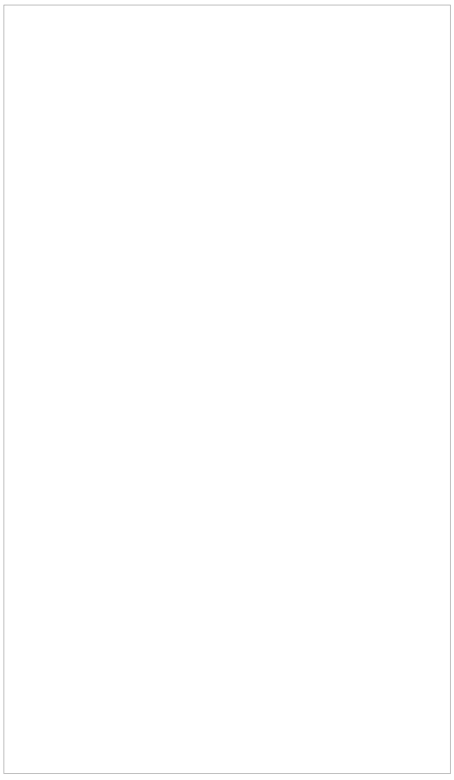


Jak zaszczepić dziecko przeciwko COVID-19

Szczepionka przeciw COVID-19 dla dzieci na sezon 2025/26 nie jest już dostępna

Data aktualności

Grafika na stronę zbiorczą



Zdrowa moda: noś maseczkę, myj ręce

Nie ma obowiązku noszenia maseczek. Polegaj na swoim zdrowym rozsądku, by chronić

siebie i innych przed infekcją
Data aktualności

Grafika na stronę zbiorczą

