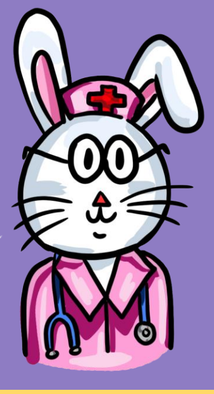
如何向你的3-6歲孩子解釋新型冠狀病毒

為什麼學校停課了？

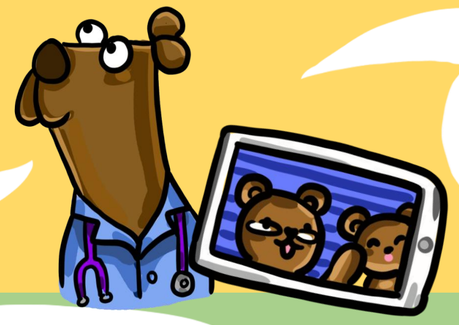
最近有一個病菌叫做冠狀病毒讓很多人生病了。



所以學校停課是希望保護大家都不生病！

為什麼我不能去看望我的爺爺奶奶、外公外婆還有其他的朋友？

因為爺爺奶奶外公外婆年齡大了，我們不希望他們得病。



以後等這個病毒不再惹麻煩了，你就可以去看爺爺奶奶，外公外婆，還有你的小伙伴了。現在我們可以打電話或視頻聊天！

但是我很擔心我或者我的家人會生病。怎麼辦？

擔心自己或者家人生病是很正常的。先要把這些想法講給大人聽，告訴他們你的感受。

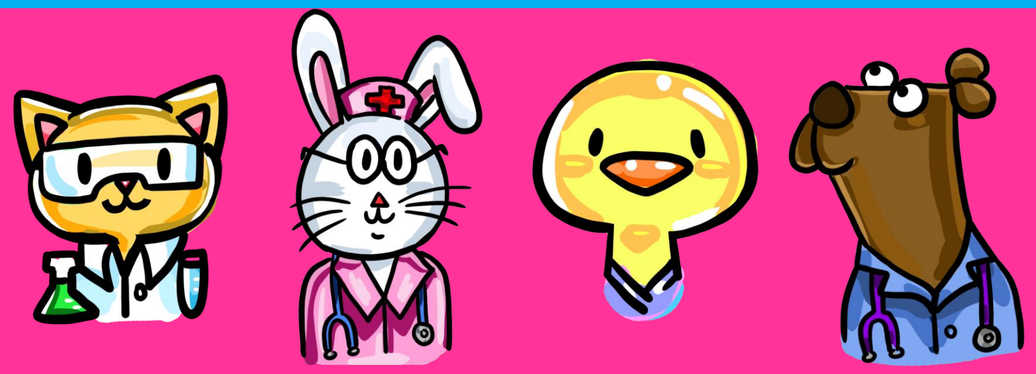
如果非常擔心，可以連續做五次深呼吸。慢慢地深吸氣，再慢慢的吐氣，幫助你的身體感覺平靜、安全。

而後找些有趣的事情做，而不是一味地擔心。

我可以做到哪些事情来幫助大家不生病呢？

這些病菌喜歡住在我們經常摸的東西上面。所以我們一定要多洗手，並且要用肥皂洗夠20秒才能把這些病菌洗掉哦！

如果你咳嗽或者打噴嚏，記得用你的手肘內側蓋住你的鼻子和嘴巴。



別擔心，有很多的大人都會幫你的！

親愛的爸爸媽媽還有照顧小朋友的人們：

- ✔請提醒你和你的孩子用正確的方式勤洗手。在這段時間請盡量待在家裡，少出門。
- ✔問問孩子對新冠病毒了解多少。讓他們放心。以他們的年齡階段能理解的方式回答他們的問題。
- ✔提高警惕。假如你或者你的孩子出現了新型冠狀病毒肺炎的症狀，請盡快聯繫醫生。

由2019新型冠狀病毒肺炎健康宣傳計劃與哈佛醫療健康出版社聯合推出

Reviewed by:
Rachel Conrad, MD
Gene Beresin, MD, MA
Baruch Krauss, MD, EdM
Edwin Palmer, MD, MPH
Janis Arnold, MSW, LICSW
Chloë Nunneley, MD
Carolyn Snell, PhD
Kristin Barton, MA, CHES
Erin Graham