



家長/照顧者協助家庭因應新冠病毒/新冠肺炎(COVID-19)指南

Parent/Caregiver Guide to Helping Families Cope with the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)

目前，隨著新資訊細節的確認和新問題的出現，有關新冠病毒/新型冠狀病毒肺炎(COVID-19)的疫情訊息正在迅速地演變。如果在您的社區爆發，作為父母/照顧者，您首先要關心的是如何保護和照顧您的孩子和家人。瞭解有關疫情的重要訊息，以及學習如何做好準備，可以減輕壓力，並有助於緩解可能的焦慮。這個指南將幫助您考量傳染病的爆發可能影響您的家人--無論是身體上或情感上，以及您可以採取哪些措施來幫助家人因應。

你應該知道什麼？

- 冠狀病毒是一大類病毒，可引起從普通感冒到更嚴重的疾病的疾病。新冠/新冠肺炎(COVID-19)是由新型冠狀病毒引起的，這意味著它是一種人類尚未發現的新菌株。
- 新冠/新冠肺炎(COVID-19)是一種呼吸系統疾病，主要在人與人之間傳播。截至目前，沒有可用的疫苗或可痊癒的治療法，因此，最好的預防策略就是避免接觸。
- 到目前為止，兒童受新冠/新冠肺炎(COVID-19)的影響似乎要小得多，這個現象也可見於其他冠狀病毒疫情爆發後。
- **注意：**患有先天疾病的孩子可能會有不同的風險，所以，您應該與孩子的醫療團隊討論。
- 為了減少病毒的傳播，將使用多種方法，包括使患病者遠離他人，並倡導健康的衛生習慣策略。還有，關於遏止病毒傳播的其他建議可包括，取消吸引大量聚眾的活動；關閉學校、公共交通運輸、或商家；並進行必要的隔離，即隔離和限制可能已感染該病毒的人員之行動。

◆ ◆ ◆ 準備度 ◆ ◆ ◆

為家人做好因應潛在傳染病爆發的準備

做好準備，是減輕像新冠病毒/新冠肺炎(COVID-19)這樣的傳染病爆發對家庭的影響的最佳方法之一。為了做到更好的準備，您可以採取以下一些步驟：

資訊與溝通

- 確認您將如何跟上新新冠病毒/新冠肺炎(COVID-19)迅速演變的訊息。

在迅速演變的健康事件和疫情爆發中，例如新冠病毒/新冠肺炎 (COVID-19)，可能會有大量不正確或部分正確的訊息，這可能加重您作為父母/照顧者的壓力和混淆。所以，先確認幾個可信賴的健康訊息來源。

NCTSN 乃依據 CDC 的資源來提供這個指南。

您可以在以下網頁獲取最新且正確的訊息：

CDC: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

CDC: [information on children and COVID 2019:](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/children-faq.html)

[/www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/children-faq.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/children-faq.html)

<https://healthychildren.org/English/health-issues/conditions/chest-lungs/Pages/2019-Novel-Coronavirus.aspx>

- 計畫您將如何與家人討論新冠病毒/新冠肺炎(COVID-19)。請確保包括：

- 當前的疫情爆發是什麼
- 病毒如何感染
- 可能的危險是什麼
- 社區/國家/全球正在採取的保護措施
- 家庭中每個人可以採取的防護措施

- 在舒適的地方舉行家庭討論，並鼓勵家人提出問題。考慮與較年輕的孩子單獨討論，以使用他們能理解的語言，並解決他們可能會有的特定害怕或誤解。
- 做一份在疫情爆發期間會有所幫助的社區資源列表。確保您知道他們的緊急電話號碼、網站、和官方社交媒體帳戶，其中可能包括：孩子的學校、醫生、公共衛生部門、社會服務機構、社區心理衛生中心、及危機熱線等
- 制定聯絡網計畫，以便在萬一被認定需要居家隔離或居家檢疫的情況下，可透過電話和網路與朋友和家人保持聯繫。
- 與孩子的學校一起檢視在學校停課期間可能提供的在家學習和遠程學習的機會。另外，如果您的孩子在學校接受其他服務，請詢問在學校停課期間如何處理這些服務(例如，進餐、治療服務等)。

減少家庭的風險：衛生，醫療保健和用品

- 讓所有家庭成員練習預防行為，包括：

- 定期用肥皂洗手 20 秒鐘 (大約唱完 A-B-C 歌曲的長度), 或者使用酒精含量至少為 60% 的含酒精洗手液。
 - 避免與生病的人密切接觸。
 - 生病時待在家裡。
 - 咳嗽或打噴嚏時, 用紙巾掩口, 或以彎曲手臂來遮蓋住口鼻。
- 儲存基本衛生用品 (例如肥皂、含酒精洗手液、衛生紙和溫度計) 。
 - 確保定期服用藥物的補給供應。
 - 如果您的孩子因慢性病而服藥, 請先與孩子的醫生討論居家補給供應計畫, 以應您的家庭需要居家隔離期間之需。
 - 讓家人一起完成儲備疫情爆發期間可能需要的物品。這些包括飲用水、不易腐爛的食物、及現金。請確保為兒童提供一些活動、書籍、和遊戲, 以防萬一被認定需要居家隔離一段時間。如果某些活動和遊戲需要使用電池, 請記得將電池列入必備用品表當中。

應 變

因應有如新冠病毒/新冠肺炎(COVID-19)傳染病爆發的壓力

即使您的家人有所準備, 疫情爆發通常會相當有壓力的。為了幫助您的家人因應這種壓力, 遵循以下建議可以有所幫助:

資訊與溝通

- 透過從可靠的媒體、在地公共衛生專家、或公共衛生網站 (例如 CDC) 獲得更新的資訊, 以便及時獲知有關疫情的最新動態和與應時的建議。
- 透過電話, 簡訊、電子郵件或社交媒體與朋友和家人保持交流、尋求支持、和持續聯繫。
- 進行交流, 。學校可能還有其他與教育者和同學保持聯繫的方式。
- 儘管您需要及時瞭解疫情變動, 但應盡量減少接觸可能會引起害怕或恐慌的媒體轉載或社交媒體。要特別注意 (並限制) 您的孩子觀看對疫情的媒體報導或社交媒體之時間。
- 疫情爆發期間, 電子郵件和簡訊可能是與他人保持聯繫的最佳方式, 因為網路可能會有最激情聳動的媒體報導, 並且可能散佈謠言。定期與您的孩子核對一下他們在網路上看過的內容, 並澄清所有誤導的訊息。
- 以鼓勵發問和協助瞭解當前情況來支持兒童, 可聚焦:

- 談論他們的感受並肯定這些感受；
- 透過繪畫或其他活動來協助他們表達自己的感受；
- 澄清有關病毒傳播方式的錯誤訊息或誤解，以及並非每種呼吸道疾病都是新冠病毒/新冠肺炎(COVID-19)；
- 提供安慰，以及多一點額外的耐心；
- 定期與孩子確認，或者，當疫情有所變動時，再次檢視孩子的狀況。

注意：在疫情爆發期間，污名化和排拒可能加諸生活在疫災或受影響的社區中之個體、醫護工作人員、和患有其他疾病的患者。

日程安排與活動

- 即使您的家人被孤立或隔離，要理解這是暫時的。
- 保持家人的日程安排尋常未變，尤其是就寢、進餐、和運動時間的安排。
- 排出時間在家裡做一些會使您和您的家人在其他壓力情況下感覺好些的活動，例如閱讀、看電影、聽音樂、玩遊戲、運動，或宗教活動（譬如禱告、參加網路上的宗教儀式等）。
- 讓孩子參加遠距學習的活動，這些學習機會可能是由他們的學校或其他機構/組織所提供的。
- 認識諸如孤獨、無聊、害怕感染疾病、焦慮、壓力、和恐慌之類的情緒是面對大壓力處境時（譬如疾病疫情爆發）的正常反應。
- 幫助您的家人從事與家庭和文化價值一致的趣味且有意義的活動。

衛生與醫療照顧

- 尋找方法來鼓勵孩子採取適當的衛生保健措施（繪圖以記住家庭常規；洗手時唱歌，如 ABC 或生日快樂歌曲）。將這些包括在家庭工作或活動中，使孩子感到有成就感。對完成家庭工作和保持良好衛生習慣提出讚賞和鼓勵。
- 向您的孩子保證，在需要看醫生與接受醫療時，您會帶他們去看兒科醫生。但是，請說明並非每次咳嗽或打噴嚏都意味著他們或其他人患有 COVID-19。

自我照顧與因應

- 修訂日常活動，以符合當前的實際情況，並專注於可以做到的事情。
- 轉移期望和優先事項，更聚焦在賦予意義、目的、或成就感的事項上。
- 在遇到壓力處境時，給自己一些小的喘息空間。

- 嘗試掌控那些自我擊敗的陳述，代之以更有幫助的想法。這是一個有用的清單，可用於識別不健康的想法並加以處理：
- <https://arfamiliesfirst.com/wp-content/uploads/2013/05/Cognitive-Distortions.pdf>.
- 請記住，您是孩子的榜樣。您如何處理這種壓力情境會影響孩子如何處理他們的擔憂。
- 如果您的家庭曾經歷有人生重病或親人死亡，請尋找相互支持的方法，包括：
 - 聯繫您的朋友和家人聯繫，與他們談論親人的死亡。有必要時，請使用電話、電子郵件或社交媒體來進行交流。
 - 找尋榮耀親人的往生之方法。有些活動可以和家人一道進行，有些則可單獨進行。
- 尋求宗教/心靈的協助，或專業諮詢以獲得支持。在疫情爆發期間，這些或許有線上或電話協助的管道資源。

🌀 🌀 🌀 幫助兒童因應 🌀 🌀 🌀

您的孩子可能因年齡不同而對疫情爆發有不同反應。以下是依年齡階段而有的反應，以及您已有的最佳應對方式：

年齡階段	孩子的反應	您如何協助
學齡前	<ul style="list-style-type: none"> • 害怕孤獨，做惡夢 • 言語困難 • 失去膀胱/腸的控制，便秘、尿床 • 食慾改變 • 鬧脾氣、發牢騷、或黏膩行為增加 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 耐心和包容 ◆ 提供再保證（言語和肢體） ◆ 透過遊戲、行動、講故事方式來鼓勵表達 ◆ 允許短暫的睡眠安排之改變 ◆ 睡前計畫一些鎮靜、安撫活動 ◆ 維持定期的家庭常規 ◆ 避免媒體曝露
學齡階段 (6-12 歲)	<ul style="list-style-type: none"> • 煩躁、抱怨、攻擊性的行為 • 黏膩行為，做惡夢 • 睡眠/食慾困擾 • 生理症狀（頭痛，胃痛） • 同儕中社交退縮或失去興趣 • 競爭父母的注意力 • 對學校學到的事項和新的訊息呈現健忘現象 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 耐心、包容、再保證 ◆ 遊戲時間，並透過電話、網路和朋友保持聯繫 ◆ 定期運動和伸展 ◆ 從事教育活動（練習冊、教育遊戲等） ◆ 參與結構化的家務勞動 ◆ 設定溫和但堅定的限 ◆ 討論當前的疫情，並鼓勵提問，包括家庭和社區正在做的事情

		<ul style="list-style-type: none"> ◆ 透過玩耍和對話鼓勵表達 ◆ 協助家人創意想法，以提昇健康促進行為，並維持家庭常規 ◆ 限制媒體暴露，與孩子談論在學校的所見/所聞 ◆ 解決任何正在發生的污名化或歧視現象，並澄清錯誤訊息
青少年階段 (13-18 歲)	<ul style="list-style-type: none"> ● 生理症狀 (頭痛, 皮疹等) ● 睡眠/食慾困擾 ● 躁動或精力減少、冷漠 ● 漠視健康促進行為 ● 從同儕或喜愛的人孤立出來 ● 擔憂污名化和不正義 ● 逃避/削減上學 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 耐心、包容、再保證 ◆ 鼓勵繼續日常活動 ◆ 鼓勵與同儕、家人討論疫情爆發的經驗 (但不要強迫) ◆ 透過電話、網路、電玩與朋友保持聯繫 ◆ 參與家庭日常活動，包括做家務、協助支持年幼的手足、及製定健康促進行為的策略 ◆ 限制媒體暴露，與青少年談論在學校的所見/所聞 ◆ 討論並解決疫情爆發時期正在發生的污名化、偏見或可能的不正義