

REABERTURA DE RHODE ISLAND

Preparar as crianças para um regresso seguro à escola

Os pais e outros adultos podem fazer estas coisas simples e divertidas para ajudar as crianças a permanecerem saudáveis e protegidas da COVID-19. Lembre-se dos **três W**:

**UTILIZAR (WEAR)
A MÁSCARA**

**LAVAR (WASH)
AS MÃOS**

**OBSERVAR (WATCH)
A DISTÂNCIA**

OBSERVAR (WATCH) A MÁSCARA

- **Explique por que é que as crianças precisam de máscaras.** Ajude-as a compreender que as máscaras ajudam a evitar a propagação de gotículas do nariz e da boca que podem transportar o vírus da COVID-19. As máscaras ajudam-nos a ser super-heróis, mantendo as outras pessoas seguras!
- **Juntos, olhem para outras pessoas que utilizam máscaras.** Utilizar uma máscara era fixe antes da COVID-19! Os super-heróis, médicos, dentistas e bombeiros têm todos de utilizar máscaras, às vezes, para o seu trabalho.
- **Escolha máscaras adequadas!** As máscaras devem ter, pelo menos, duas camadas de espessura e ficar confortavelmente justas ao nariz, à boca e ao queixo da criança, sem quaisquer aberturas. As crianças não devem usar bandanas soltas, viseiras, máscaras com válvulas nem golas polares com uma única camada de espessura.
- **Pratique a utilização de máscaras em casa.** As crianças reagem de forma diferente às máscaras. Algumas gostam delas, outras não. Não faz mal! Para ajudar as crianças a habituarem-se às máscaras, pratiquem juntos a sua utilização em casa.
- **Envie as crianças para a escola com uma máscara extra.** Todos nós esquecemos, por vezes, as coisas, incluindo as crianças. Uma máscara extra na mochila, na secretária ou no cacifo da criança virá a calhar, caso não consiga encontrar a sua!



As máscaras NÃO devem ser utilizadas por crianças com menos de dois anos de idade, que tenham dificuldade em respirar ou que não consigam retirar a máscara sem ajuda.

reopeningri.com | health.ri.gov/covid

Uma publicação oficial do Estado de Rhode Island.



**RHODE
ISLAND**

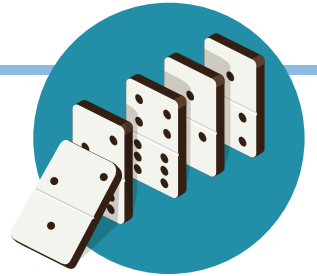
LAVAR (WASH) AS MÃOS

- **Relembre as crianças de quando devem lavar as mãos.** As crianças devem lavar as mãos depois de tocarem em coisas em que outras pessoas tenham tocado. Também devem lavar as mãos **antes** de tocarem na cara e comerem e **depois** de irem à casa de banho, assoarem o nariz, tossirem ou brincarem no exterior.
- **Ensine às crianças os cinco passos para lavar as mãos.** Passar por água, lavar com sabão, esfregar, enxaguar e secar – um passo para cada dedo da mão! Ajude as crianças a aprender a lavar as mãos corretamente, lembrando cada um destes cinco passos.
- **Escolha uma canção para lavar as mãos!** É importante que as crianças aprendam a lavar as mãos durante 20 segundos. Ajude-as a escolher uma canção para saberem quanto tempo são 20 segundos. Cantar duas vezes os parabéns é uma ótima escolha!
- **Envie as crianças para a escola com um desinfetante para mãos.** O desinfetante para mãos é como um lavatório que uma criança pode transportar e utilizar em qualquer momento!



OBSERVAR (WATCH) A DISTÂNCIA

- **Ensine o distanciamento social às crianças com dominós.** Pode utilizar dominós para ajudar as crianças a compreender por que motivo é importante observar a distância durante a pandemia de COVID-19. Quando estamos próximos, todos podemos ficar doentes. Se dermos espaço uns aos outros, temos uma menor probabilidade de apanhar germes uns dos outros.
- **Ensine às crianças a distância de 1,80 m.** 1,80 m são dois saltos para a maioria das crianças. Pratique o salto com a criança, para que ela saiba que distância corresponde a 1,80 m. Também pode medir 1,80 m em diferentes lugares da casa com um bocado de fio ou corda colorido.



Tenha atenção àquilo em que toca

- **Ensine as crianças a não partilhar alimentos ou bebidas nem trocar almoços.** Estes comportamentos podem, facilmente, propagar a COVID-19.
- **Desinfete os objetos em que o(a) senhor(a) – e as outras pessoas – tocarem frequentemente.** Isto inclui teclados de computador, telemóveis, telecomandos de TV, maçanetas e brinquedos. Limpe-os, regularmente, com um desinfetante.

Ajude as crianças a sentirem-se à vontade para falarem sobre como se sentem. É importante saber, imediatamente, quando elas não se sentem bem. Mantenha-as em casa mal se sintam doentes. Prepare-as para ficarem doentes em casa mais vezes e por mais tempo.



09/10/2020

reopeningri.com | health.ri.gov/covid

Uma publicação oficial do Estado de Rhode Island.



**RHODE
ISLAND**