

# Como proteger seus filhos do coronavírus e do COVID-19 | Dra. Mônica Rodrigues

A atual pandemia do novo [coronavírus](#) (SARS-CoV-2) é um desafio para toda a humanidade e coloca as crianças em um situação nunca antes vivenciada.

Já sabemos que crianças podem ser infectadas e transmitir o vírus, mas felizmente as crianças infectadas apresentam sintomas respiratórios de **leve a moderado**, semelhantes a um resfriado comum. Até o momento, houve poucas hospitalizações e uma morte em menores de 19 anos.

## Como as crianças são expostas

As crianças são expostas ao COVID-19 quando o vírus entra em contato com os olhos, nariz ou boca. Isso geralmente ocorre quando uma pessoa infectada próxima tosse ou espirra, o que libera gotículas respiratórias no ar, no rosto da criança ou em superfícies próximas, como mesas, alimentos ou mãos.

A melhor maneira de impedir que as crianças fiquem doentes com COVID-19 e contagem outras pessoas, especialmente os idosos e pessoas com doenças crônicas, é deixá-las em casa. Isso inclui: não ir a parquinhos, pracinhas ou play; não chamar amiguinhos para ir brincar em casa também!

## Higienização

Os pais devem ensinar as crianças a lavar as mãos regularmente, com água e sabão, por pelo menos 20 segundos. Para crianças pequenas uma idéia é cantar uma música que dure uns 20 segundos enquanto lava as mãos.

As crianças devem lavar as mãos depois de usar o banheiro, espirrar, tossir ou assoar o nariz e antes de comer (até lanches).

## Como agir caso a criança se recuse

Se seu filho pequeno se recusar a lavar as mãos ou ficar muito chateado quando solicitado, dar a eles uma pequena recompensa (um adesivo ou uma brincadeira legal) pode ajudar nessa tarefa.

Elogie-o por fazer um trabalho muito bom enquanto lava as mãos. Também ajuda quando os pais dão o

exemplo lavando as próprias mãos com frequência.

Incentive todos na família a tossir e espirrar no cotovelo, em vez de nas mãos, e a lavar as mãos após cada vez que isso ocorrer. Os pais devem lembrar os filhos para evitar tocar o rosto o máximo possível.

## **Esteja atento!**

Se preocupe também com a segurança do seu filho. Olhe sua casa com cuidado e veja se ela está segura.

Guarde produtos de limpeza em armários que sejam altos o suficiente para ele não alcançar ou que estejam presos com trava de armário à prova de crianças. Não deixe objetos pequenos ao alcance. Embute fios elétricos. Trave portas. Veja se armários e gavetas não colocam seu filho em risco. Deixe-os fora da cozinha quando não for necessário.

Envolve a criança no desafio do combate a esta pandemia. Ela vai se sentir bem em contribuir.

**Texto** Mônica Rodrigues, pediatra

[@monicarodriguespediatra](#)