



# Medidas de **higiene e** **proteção explicadas a** **crianças menores de 8** anos quando **em casa uma** **pessoa se contagia** com **COVID-19**








**Quando alguém em casa tem COVID-19, é importante que as crianças pequenas conheçam a situação e saibam quais são os comportamentos adequados para que todos se cuidem, evitando se contagiar.**

## **Como falar do assunto e responder às inquietudes que uma criança pequena pode expressar?**

É provável que as crianças tenham ouvido falar e saibam bastante sobre o coronavírus; por isso, a notícia de que em casa há alguém com o vírus pode assustá-las e preocupá-las. Nesse caso:

- **Explique à criança, com tranquilidade, que em casa um familiar tem o vírus** e que, como outras vezes em que alguém ficou doente, **todos vão cuidar dele e tomar todas as precauções para que ninguém mais se contagie.**
- **Dê a ela tempo** para fazer todas as perguntas que quiser e **possa expressar o que sente.**
- **Fale com honestidade** e responda de forma simples e adequada à sua idade, a fim de que **possa entender melhor a situação.**
- Acolha todos os sentimentos que surgirem e **proporcione uma acolhida amorosa.**



**Juntos vocês podem inventar novas formas de demonstrar carinho guardando distância da pessoa que está doente.**

**Para aliviar a situação, pode-se pensar em maneiras criativas e até divertidas de se comunicar com ela, como abraços e beijos voadores, sinais secretos que só seu filho ou filha e a pessoa doente entendam, ou qualquer outra coisa que imaginem.**

# Como explicar as medidas de isolamento dentro de casa?

# 1

Vamos deixar um quarto ou um **espaço separado para que mamãe possa descansar** tranquila e melhorar.



# 2

Vou fazer aqui uma **linha no chão que indica até onde podemos nos aproximar** da mamãe para fazer companhia a ela sem nos contagiar.



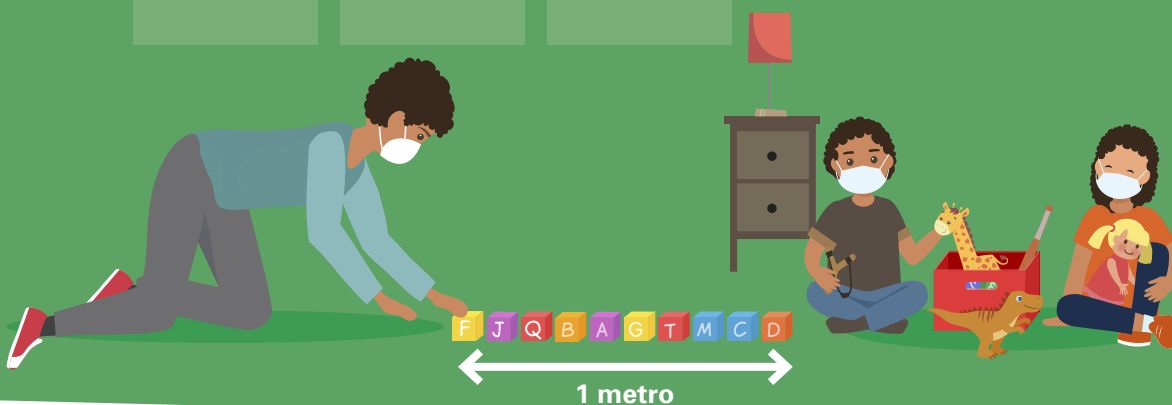
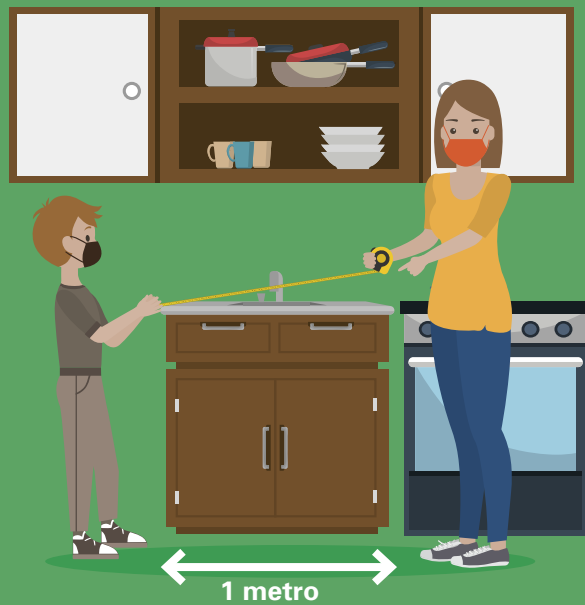
# 3

Vamos separar os **pratos, os copos e os talheres**, de forma que cada um de nós use sempre os mesmos e assim evitemos nos contagiar.



# 4

É importante ficar sempre a no **mínimo 1 metro de distância**. Vou te mostrar quanto é isso.



# 5

Sempre que você quiser **pode falar com o papai, mas vamos fazer isso por vídeo ou de uma cadeira a uma distância adequada** para que você fique protegido. Também podemos fazer desenhos para ele e **mandar abraços voadores!**



# 6

É muito importante **sempre lavar muito bem as mãos com água e sabão** o tempo que dura uma canção.



# 7

E lembre-se de que se for espirrar ou tossir **deve tapar a boca e o nariz com a parte de dentro do cotovelo.**



# 8

Enquanto estivermos nos cuidando,  
**todo mundo em casa vai usar  
máscara**, para ficarmos bem protegidos.



O uso de máscara para crianças menores de 8 anos deve ser feito sempre sob a supervisão de um adulto. A Organização Mundial de Saúde não recomenda o uso de máscara para crianças menores de 5 anos, mas se exigido pelas autoridades locais ou por estar fisicamente perto de alguém infectado, o uso deve sempre ser feito sob o olhar atento dos pais ou cuidadores. Para crianças entre 6 e 11 anos o uso de mascaras deve ser aplicado conforme as orientações da Organização Mundial da Saúde, respeitando as normas de cada país.

[Mais informações aqui.](#)

© Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF)  
Cidade do Panamá, agosto de 2020

Coordenação editorial: Patricia Núñez, Oficial de Desenvolvimento Infantil

A reprodução do conteúdo deste documento no todo ou em parte é permitida apenas para fins de pesquisa, defesa e educação; desde que não sejam alterados e que sejam atribuídos os respectivos créditos (UNICEF). Esta publicação não pode ser reproduzida para outros fins sem a permissão prévia por escrito do UNICEF. Os pedidos de permissão devem ser dirigidos à Unidade de Comunicação, comlac@unicef.org.

Escritório Regional para a América Latina e o Caribe  
Calle Alberto Tejada, Edificio 102  
Ciudad del Saber Panamá, República de Panamá  
Apartado: 0843-03045  
Telefone: +507 301 7400  
[www.unicef.org/lac](http://www.unicef.org/lac)  
Twitter: @uniceflac  
Facebook: /uniceflac

**As máscaras devem ser vestidas com as mãos limpas. Se forem descartáveis, devem ser retiradas dos elásticos ou tiras de amarrar e colocadas numa lixeira com tampa. Se forem recicláveis, devem ser retiradas da mesma forma e lavadas regularmente.**

unicef 

para cada criança