

INFOGRAFIKA: Kako pojasniti i olakšati djeci nošenje zaštitne maske za lice

poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/infografika-kako-pojasniti-i-olaksati-djeci-nosenje-zastitne-maske-za-lice/

July 21, 2020



Odredbe o obaveznom nošenju maski na licu zbog sprječavanja širenja koronavirusa odnose se i na djecu stariju od 2 godine. Nekoj djeci se tome teže prilagoditi, nekoj djeci maska smeta pa osjećaju potrebu da namještaju masku i dodiruju lice, čime se povećavaju izgledi za unos virusa kroz usta, nos ili oči. Evo nekoliko korisnih savjeta za roditelje i skrbnike kako da djeci olakšaju prilagodbu na nošenje maski:

1. Budite model ponašanja koje želite vidjeti kod djeteta – nosite maske u svim situacijama u kojima očekujete da vaše dijete nosi masku.
2. Objasnite da je maska pravilo, a ne izbor, npr. „Nekad ti se ne da obući majicu kad ideš u vrtić, ali je to pravilo. Zbog virusa o kojem smo pričali sada je pravilo da moraš staviti masku preko usta i nosa.“

3. Potrudite se pronaći ili napraviti masku koje će adekvatno pristajati djetetovom licu, a da mu ne opada ili da ga ne „žulja“ ili „stišće“ jer će ju tako manje osjetiti, rjeđe poželjeti skinuti s lica i manje dodirivati lice.
4. Dopustite djeci da sami odaberu boju ili ukrase na maski koju će nositi, time će steći osjećaj kontrole i autonomije u ovoj situaciji.
5. Manjoj djeci ponudite i pomozite u izrade maske za lice njihovih najdražih plišanih ljubimaca ili lutaka.
6. Djeca se vole osjećati moralno superiorno u odnosu na odrasle, objasnite djetetu da je odgovornije od odraslih koji ne nose maske i time ne štite druge.
7. Objasnite djetetu da je u redu ako mu je ispod maske malo vruće ili se znoji, ali ga podsjetite i da mu je ponekad vruće i da se znoji ispod odjeće, ali da i to prođe.
8. Ponudite djetetu da nacrtaju svog omiljenog junaka iz crtića s maskom na licu.
9. Normalizirajte nošenje maski tako što ćete djetetu pokazati fotografije druge djece koja nose maske za lice.
10. Ne obećavajte djeci da će kroz određeno vrijeme moći prestati nositi maske već se usmjerite na to da ako većina ljudi bude nosila maske i pridržavala se drugih mjera, pa tako i djeca, manje će ljudi biti bolesno.

Stožer civilne zaštite Republike Hrvatske u svojim smjernicama od 13. srpnja 2020. (link: <https://www.koronavirus.hr/tko-ne-treba-nositi-masku/738>) navodi da maske ne trebaju nositi djeca u dobi do 2 godine te predškolska djeca starija od 2 godine ako dijete »usprkos nastojanju roditelja/staratelja da nosi masku pruža otpor nošenju maske ili se ne može suzdržati od dodirivanje maske i lica (pojedinoj djeci maska smeta te osjećaju neotklonjivu potrebu da namještaju masku i dodiruju lice, čime se povećavaju izgledi za unos virusa kroz usta, nos ili oči)“. Navodi se, dalje, da djeca nakon navršene druge godine pa do nižih razreda osnovne škole mogu nositi masku samo aktivnostima koje su vremenski ograničene (aktivnosti koje traju najviše sat ili dva) i kada su pod neprestanim nadzorom roditelja/staratelja (primjerice kod vožnje u javnom prijevozu, u zdravstvenoj ustanovi ili kod odlaska u trgovinu iako se roditeljima preporučuje da djecu vode u trgovine samo ako je to krajnje nužno)“.

KAKO DJETETU OLAKŠATI NOŠENJE ZAŠTITNE MASKE ZA VRIJEME PANDEMIJE COVID-19:

1. BUDITE MODEL PONAŠANJA KOJE ŽELITE VIDJETI KOD DJETETA – NOSITE MASKE U SVIM SITUACIJAMA U KOJIMA OČEKUJETE DA VAŠE DIJETE NOSI MASKU.



2. OBJASNITE DA JE MASKA PRAVILO, A NE IZBOR, NPR. „NEKAD TI SE NE DA OBUĆI MAJICU KAD IDEŠ U VRTIĆ, ALI JE TO PRAVILO, ZBOG VIRUSA O KOJEM SMO PRIČALI SADA JE PRAVILO DA MORAŠ STAVITI MASKU PREKO USTA I NOSA.“



3. POTRUDITE SE PRONAĆI ILI NAPRAVITI MASKU KOJE ĆE ADEKVATNO PRISTAJATI DJETETOVOM LICU, A DA MU NE OPADA ILI DA GA NE „ŽULJA“ ILI „STIŠĆE“ JER ĆE JU TAKO MANJE OSJETITI, RJEDE POŽELJETI SKINUTI S LICA I MANJE DODIRIVATI LICE.



4. DOPUSTITE DJETETU DA SAMO ODABERE BOJU ILI UKRASE NA MASKI KOJU ĆE NOSITI, TIME ĆE STEĆI OSJEĆAJ KONTROLE I AUTONOMIJE U OVOJ SITUACIJI.

5. MLAĐOJ DJECI PONUDITE I POMOŽITE U IZRADI MASKE ZA LICE NJIHOVIH NAJDRAŽIH PLIŠANIH LJUBIMACA ILI LUTAKA.



6. DJECA SE VOLE OSJEĆATI MORALNO SUPERIORNO U ODNOSU NA ODRASLE, OBJASNITE DJETETU DA JE ODGOVORNJE OD ODRASLIH KOJI NE NOSE MASKE I TIME NE ŠTITE DRUGE.

7. OBJASNITE DJETETU DA JE U REDU AKO MU JE ISPOD MASKE MALO VRUĆE ILI SE ZNOJI, ALI GA PODSJETITE I DA MU JE PONEKAD VRUĆE I DA SE ZNOJI ISPOD ODJEĆE, ALI DA I TO PROĐE.

8. PONUDITE DJETETU DA NACRTA SVOG OMILJENOG JUNAKA IZ CRTIČA S MASKOM NA LICU.



9. NORMALIZIRAJTE NOŠENJE MASKI TAKO ŠTO ĆETE DJETETU POKAZATI FOTOGRAFIJE DRUGE DJECE KOJA NOSE MASKE ZA LICE.

10. NE OBEĆAVAJTE DJETETU DA ĆE KROZ ODREĐENO VRIJEME MOĆI PRESTATI NOSITI MASKE VEĆ SE USMJERITE NA TO DA AKO VEĆINA LJUDI BUDE NOSILA MASKE I PRIDRŽAVALA SE DRUGIH MJERA, PA TAKO I DJECA, MANJE ĆE LJUDI BITI BOLESNO.



Američka liječnica Deborah Gilboa u svojoj preporuci roditeljima napominje kako maske služe za smanjivanje prijenosa zaraze kapljičnim putem i da je djeci potrebno naglasiti kako „*maske nosimo jedni zbog drugih, ti nosiš masku da zaštitiš mene, a ja nosim masku da zaštitim tebe*“.

U radu pod naslovom “Maskirati ili ne maskirati djecu u prevladavanju COVID-19“ objavljenom u Europskom pedijatrijskom žurnalu Nicola Principi i Susanna Esposito sa Sveučilišta u Milanu naglašavaju kako bi bilo dobro učiti djecu da stave masku pri svakom izlasku iz doma, jer ćemo time smanjiti mogućnost da djeca zaborave na masku.

Jednim švedskim istraživanjem o nošenju respiratornih zaštitnih maski na 118 djece i mladih dobi od 7 do 20 godina dobiveni su podaci kako nošenje maski može predstavljati veći problem adolescentima, nego mlađoj djeci koja lakše podnose nošenje maski, potencijalno zbog toga što imaju zaobljenija lica (Mauritzson-Sandberg, 1991). U istoj studiji autor napominje da je većina djece koja je odustala od nošenja maske unutar 3 do 5 sati kao razlog navodila dosadu te da bi pri većoj motivaciji i potrebi, djeca nosila masku čak i duže.

Kako djeci olakšati “čitanje emocija” iza s lica roditelja/skrbnika pokrivenog maskom

Istraživanjem o utjecaju emocija na majčinom licu s dječjim prelaženjem preko prozirnog pleksiglasa koji je vizualno djelovao kao kraj litice s dubokim padom, dokazano je kako emocije koje mala djeca percipiraju na licima svojih majki imaju značajan učinak po djecu rizičnim situacijama (Sorce, Emde, Campos i Klinnert, 1985).

Katz i Hadani (2020) navode nekoliko strategija iz prakse tijekom epidemije SARS-a 2003. godine kojima se djeci može „olakšati“ iščitavanje emocija s lica roditelja ili skrbnika:

- Upoznajte djecu s maskom koju ćete nositi u sigurnom okruženju.
- Dopustite djeci da opipaju masku, stave ju vama na lice, a i sebi (pod vašim nadzorom) i objasnite da će i drugi ljudi koje budu susretali imati maske – time im omogućavate predviđanje budućih događaja čime ćete smanjiti njihovu tjeskobu.
- Igrajte s djecom „Pogodi moj izraz lica“, tako što ćete dok nosite masku namršiti obrve i upitati dijete da pogodi vaš izraz lica, nakon toga dignite obrve i jako otvorite oči i upitajte dijete isto pitanje... Tako možete učiniti za više izraza lica, a nakon što djeca daju svoj odgovor skinite masku i pokažite izraz cijelog lica.
- Igrajte s djecom „Sad me vidiš, sad me ne vidiš“, tako što ćete iza maske imati osmijeh, nakon čega ćete ukloniti masku. Recite djetetu da se trenutno vi smijete bez obzira na to što se od maske to ne vidi.

– Dobro je objasniti i djeci kako nas samo nošenje maski neće zaštititi od virusa ako se ne budemo pridržavali i drugih mjera poput održavanja fizičke distance, redovitog pranja ruku i nedodirivanja lica s neopranim rukama. Učenjem djece poštivanju mjera koje imaju za cilj usporiti i zaustaviti širenje koronavirusa učimo ih i poštivanju pravila što je potencijalni temelj učenja preuzimanja odgovornosti u odrasloj dobi.



Djeca i COVID-19: Rizici oboljevanja i u kojoj mjeri prenose koronavirus

Podaci govore u prilog o tome da djeca i mladi oboljevaju značajno manje od odraslih, a u slučajevima zaraze novim koronavirusom, uglavnom imaju blaže simptome (Wu i McGoogan, 2020). Recentni podaci, međutim, ukazuju na to da djeca ipak mogu oboljeti od težih oblika ove bolesti, tako je New York City Health 31. svibnja iznio da je udio smrtnosti djece i mladih do 17 godina života na uzorku od 15233 preminule osobe iznosio 0,06%, odnosno 9 smrtnih slučajeva.

Rezultati provedenih istraživanja nisu sasvim konzistentni oko toga u kojoj mjeri djeca prenose koronavirus. Dok neki rezultati ukazuju kako djeca mogu biti jednako zarazna koliko i odrasli (Jones i sur., 2020), drugi pak govore u prilog tome da djeca u većini slučajeva nisu prenosioci COVID-19, već da su im virus prenijeli odrasli s kojima žive u

kućanstvu (Cai i sur., 2020; Posfay Barbe i sur., 2020). Stručnjaci ipak napominju kako treba imati na umu da manje stope zaraze djece i mladih mogu biti posljedica čestih asimptomatskih slučajeva među djecom kod kojih posljedično dolazi do manjeg izlučivanja zaraznih kapljica putem kašlja, ali i da su zbog zatvaranja škola kontakti djece bili limitirani na ukućane s kojima žive (Lee i Raszka, 2020).

Američki Centar za kontrolu i prevenciju bolesti navodi kako bi djeca starija od 2 godine trebala nositi masku za lice kad se nalaze na javnim prostorima koje posjećuje veći broj ljudi kako bi se dodatno usporilo širenje koronavirusa. Uz to, Centar za kontrolu i prevenciju bolesti i Američka pedijatrijska akademija napominju kako dječje maske, osim kirurških maski, mogu biti napravljene od jednostavne perive tkanine (ukoliko djeca nemaju druga kronična stanja ili bolesti). Također, nedavna pedijatrijska istraživanja zbog porasta bilježenja asimptomatskih slučajeva zaraze djece koronavirusom također naglašavaju važnost postepenog privikavanja djece na nošenje maski, ali bez korištenja prisile (Esposito i Principi, 2020).

Stručnjaci iz dječje bolnice u Ohiu napominju kako djeca mlađa od 2 godine imaju manje razvijene dišne puteve zbog čega se nošenjem maske povećava rizik za gušenjem (Macklin, 2020), a Centar za kontrolu i prevenciju bolesti dodatno iznosi kako se maske ne bi trebale stavljati osobama, u ovom slučaju maloj djeci koja ih nisu u mogućnosti samostalno skinuti. Kako bi se smanjila mogućnost zaraze kod manje djece mlađe od 2 godine života preporuča se ograničiti kontakte osoba koje skrbe o djetetu, kao i voditi brigu o fizičkoj distanci i redovitoj higijeni.

Piše: Krešimir Prijatelj, mag. psych.

Literatura:

American Academy of Pediatrics (2020, 5. lipnja) Cloth Face Coverings for Children During COVID-19. [healthychildren.org](https://www.healthychildren.org). Preuzeto 16.7.2020. s web stranice: <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/COVID-19/Pages/Cloth-Face-Coverings-for-Children-During-COVID-19.aspx>

Cai, J., Xu, J., Lin, D., Xu, L., Qu, Z., Zhang, Y., ... i Xia, A. (2020). A Case Series of children with 2019 novel coronavirus infection: clinical and epidemiological features. *Clinical Infectious Diseases*.

Esposito, S. i Principi, N. (2020). To mask or not to mask children to overcome COVID-19. *European Journal of Pediatrics*, 1.

Gilboa, D. (2020, 7. srpnja). CDC says children should wear face coverings. Here's how to get them to do it (K. Breen, intervjuer). Today. Preuzeto 16.7.2020. s web stranice: <https://www.today.com/parents/cdc-says-children-should-wear-masks-slow-covid-19-spread-t178005>

Jones, T. C., Mühlmann, B., Veith, T., Biele, G., Zuchowski, M., Hoffmann, J., ... i Drosten, C. (2020). An analysis of SARS-CoV-2 viral load by patient age. *medRxiv*.

Katz, R. i Shwe Hadani, H. (2020, 21. travnja). Are you happy or sad? How wearing face masks can impact children's ability to read emotions. Brookings. Preuzeto 16.7.2020. s web stranice: <https://www.brookings.edu/blog/education-plus-development/2020/04/21/are-you-happy-or-sad-how-wearing-face-masks-can-impact-childrens-ability-to-read-emotions/>

Lee, B. i Raszka, W. V. (2020). COVID-19 transmission and children: the child is not to blame. *Pediatrics*.

Macklin, J. (2020, 7. srpnja). CDC says children should wear face coverings. Here's how to get them to do it (K. Breen, intervjuer). Today. Preuzeto 16.7.2020. s web stranice: <https://www.today.com/parents/cdc-says-children-should-wear-masks-slow-covid-19-spread-t178005>

Mauritzson-Sandberg, E. (1991). Psychological effects on prolonged use of respiratory protective devices in children. *Ergonomics*, 34(3), 313–319.
doi:10.1080/00140139108967315

New York City Health (2020, 31. svibnja). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Daily Data Summary. Preuzeto 16.7.2020. s web stranice: <https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-daily-data-summary-deaths-05132020-1.pdf>

Posfay Barbe, C., Wagner, N., Gauthey, M., Moussaoui, D., Loevy, N., Diana, A. i L'Huillier, A. (2020). COVID-19 in Children and the Dynamics of Infection in Families. *Pediatrics*, e20201576.

Sorce, J. F., Emde, R. N., Campos, J. J. i Klinnert, M. D. (1985). Maternal emotional signaling: Its effect on the visual cliff behavior of 1-year-olds. *Developmental Psychology*, 21(1), 195–200. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.21.1.195>

World Health Organisation (2020, 5. lipnja). Advice on the use of masks in the context of COVID-19. Preuzeto 16. srpnja 2020. s web stranice: [https://www.who.int/publications/i/item/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)-outbreak](https://www.who.int/publications/i/item/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-(2019-ncov)-outbreak)

Wu, Z. i McGoogan, J. M. (2020). Characteristics of and important lessons from the coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak in China: summary of a report of 72 314 cases from the Chinese Center for Disease Control and Prevention. *Jama*, 323(13), 1239-1242.

Tko ne treba nositi masku? (2020, 13. srpnja). Koronavirus.hr. Preuzeto 15. srpnja 2020. s web stranice: <https://www.koronavirus.hr/tko-ne-treba-nositi-masku/738>