

**Pandeminin Gölgesinde; Çocuk Sağlığı\***  
In The Shadow of The Pandemic; Child Health

\*\*  **Fehime Nida GÜLLÜ**<sup>1</sup>  **Adile TÜMER**<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, Muğla, Türkiye

<sup>2</sup>Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Muğla, Türkiye

**Öz**

COVID-19 pandemisi hızlı yayılım gösteren ciddi bir halk sağlığı sorunudur. Geliştirilen politikalar doğrultusunda dünyada ve ülkemizde okullar kapatılarak sokağa çıkma yasakları uygulanmaktadır. Bu derlemede pandemiyle birlikte değişen yaşam koşullarının, çocuk sağlığı üzerindeki etkilerini değerlendirmek amaçlanmıştır.

Araştırmalarda, COVID-19 pandemisinde bağışıklama programında düşüş olduğu, ebeveynlerin sağlık kuruluşlarına gitmeyi ertelediği kaydedilmiştir. Pandemiyle birlikte çocuklarda uyku sorunları, gereğinden az veya aşırı yeme davranışları, fiziksel aktivite yetersizliği, teknolojik cihaz kullanımında artış, artan kaygı durumu ve zaman yönetiminde başarısızlık gibi sorunların geliştiği bildirilmiştir. Bunların yanında çocuğa yönelik ihmal ve istismar tehlikesinin pandemi öncesi döneme göre artış gösterdiği bildirilmiştir.

Sağlıklı davranış geliştirmek için çocuk ve ebeveynlerin bilgilendirilmesi ve danışmanlık yapılması gerekmektedir. Toplum kuruluşlarının çocuk sağlığını öne çıkaran programlar geliştirmesi, farklı disiplinlerle işbirliği sağlanarak farkındalık çalışmaları yapılması önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** COVID-19, Çocuk Sağlığı, Pandemi

\* Geliş Tarihi: 17.04.2021 / Kabul Tarihi:24.10.2021

\*\* Sorumlu Yazar e- mail: nida21.fng@gmail.com

**Atf;** Güllü, F.N, Tümer, A. (2021); *Pandeminin gölgesinde; çocuk sağlığı; Halk Sağlığı Hemşireliği Dergisi*, 3(3): 249-257. Doi: 10.54061/jphn.918654.

### **Abstract**

The COVID-19 pandemic is a serious public health issue that shows rapid propagation. In line with the policies developed, schools are closed and curfews are implemented in the world and our country. In this review, it is aimed to evaluate the effects of pandemic related changing living conditions on child health.

In studies, it has been noted that in the COVID-19 pandemic, there has been a decrease in the immunization program, and parents delayed going to health institutions. With the pandemic, it has been reported that some problems have emerged in children such as sleep disorders, under-eating or excessive eating behaviours, lack of physical activity, increased use of technological devices, increased anxiety and failure in time management. Also, it has been reported that the risk of neglect and abuse towards the child has increased compared to the pre-pandemic period.

In order to develop healthy behaviours, children and parents need informing and advising. Social organizations are recommended to develop programs promoting child health and increase awareness on this by collaborating with other disciplines.

**Keywords:** COVID-19, Child Health, Pandemic

## GİRİŞ

Aralık 2019'da başlayıp hızla yaygınlık göstererek Dünya çapında büyük bir salgına dönüşen COVID-19, çocuk sağlığı için ciddi bir risk oluşturmaktadır. Yapılan araştırmalarda, teşhis edilen COVID-19 vakalarının %1-5'ini çocuklar oluşturmaktadır. Sürveyans tanımları ve test kriterleri zaman içinde ve bölgesel olarak değişmiş olsa da, çeşitli ülkelerden çocuklarda meydana gelen vakaların sıklığı genel olarak bu aralıktadır. Çocuklarda hastalığın görülme sıklığının ülkemizde de benzer olduğu bildirilmektedir (Biçer & İlhan, 2020).

COVID-19 yaş sınırı olmadan her yaş grubunu etkilemektedir. Çin Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri, 11 Şubat 2020 itibariyle bildirilen 72.314 vakadan %2'sinin 19 yaşından küçük bireyler olduğunu bildirmiştir (Zimmermann & Curtis, 2020). Yapılan araştırmalara göre çocuklarda COVID-19'un hafif seyrettiği bilinmektedir. Çin'de yapılan bir COVID-19 çalışmasında, vakaların %55'i hafif ya da asemptomatik, %40'ı orta şiddette, %5'i şiddetli ve %1'den düşük olarak ta kritik olduğu görülmüştür (Biçer & İlhan, 2020; Dong et al., 2020). Çocuklarda COVID-19 enfeksiyonu kuluçka dönemi 1-14 gün arasında olup genellikle 3-7 gündür. Çocuklar çoğunlukla 1-2 hafta içinde iyileşmektedir. Ağır vakalarda, septik şok, metabolik asidoz, kanama ve pıhtılaşma disfonksiyonu görülebilmektedir (Esen ve ark., 2020).

Çocuklar, yetişkinlere göre daha az etkilenmiş gibi görünse de COVID-19 hastalığına yakalanabilmektedir (Biçer & İlhan, 2020). Yaşlı ve mevcut kronik hastalığa sahip olan nüfuslarda ağır semptomların görülmesi bu gruplara odaklanılmasına neden olmaktadır. Bu süreçte çocuk sağlığı geri planda kalabilmektedir. COVID-19 pandemisi çocukları sadece fiziksel sağlık üzerinden etkilemeyecek bir süreçtir. Aynı zamanda, çocukların ruh sağlığı, güvenlikleri, sosyal gelişimleri, mahremiyetleri üzerine de etki yapacaktır (Bülbül, 2020). Bu derlemede pandemiyle birlikte değişen yaşam koşullarının, çocuk sağlığı üzerindeki etkilerini değerlendirmek amaçlanmıştır.

## Pandemi Dönemi Çocuklarda Bağışıklama

Aşılama, en etkili ve güvenli koruyucu sağlık hizmetlerinden biri olarak kabul edilmektedir ve enfeksiyon hastalıklarının mortalite ve morbiditesini azaltmakla doğrudan ilişkili bir müdahaledir (Yüksel & Kara Uzun, 2021). Ülkemizde birinci basamak sağlık hizmetleri kapsamında "Bebek, Çocuk ve Ergen İzlem Protokolleri" kullanılarak izlemler yapılmakta ve Sağlık Bakanlığı'nın "Çocukluk Çağı Aşı Takvimi'ne göre aşılama faaliyetleri yürütülmektedir (Öztürk & Aksu, 2020).

Salgın nedeniyle giderek artan ölümler, alınması gereken önlemler, çocukların evde tutulması ve sadece gerektiğinde doktora götürülmesi şeklinde verilen mesajlar ile COVID-19'dan korkan ebeveynler, çocuklarının rutin 'sağlam çocuk' muayenelerini ertelemeye, aşılarını yaptırmamaya başlamışlardır (Yalaki, 2020). Bu durum aşı takviminde gecikmelere, rutin taramalarda ve sevklerde aksaklıklara sebep olmaktadır. Aşılardaki gecikmeler aşı ile önlenabilir hastalıkların ikincil salgınlara yol açabileceğine dair endişe yaratmaktadır (Özdoğru & Çetin, 2020). Massachusetts Sağlık Departmanı, Nisan ayının ilk iki haftasında aşı dozlarının bir önceki yıla göre %68 azaldığını saptamıştır. Minnesota Eyaleti, kızamık, kabakulak ve kızamıkçık aşısı dozlarının 2020 yılı Mart sonuna doğru %71 oranında düştüğünü bildirmiştir. Yine benzer şekilde Amerika'da pediatrik elektronik sağlık kayıtlarının karşılaştırmasına göre Nisan ayında kızamık, kabakulak, kızamıkçık aşı uygulamasında %50; difteri ve boğmaca aşılarında %42; HPV aşılarında %73'lük bir düşüş olduğu saptanmıştır (Yalaki, 2020).

Amerikan Pediatri Akademisi (AAP) çocuk hekimlerinin, bütün yenidoğanların, bebeklerin, çocukların ve ergenlerin, uygun taramalar, tam fizik muayene ve laboratuvar muayeneleri dahil olmak üzere sağlam çocuk takiplerinin COVID-19 önlemlerine de dikkat ederek devam edilmesini önermektedir (Öztürk & Aksu, 2020; Yalaki, 2020). T.C. Sağlık Bakanlığı pandemi döneminde bağışıklama hizmetlerinin sağlık kuruluşlarında önlemlere uygun şekilde aksatılmadan sürdürüldüğünü belirtmektedir. Ebeveynlerin çocukların aşılama durumlarını takip etmesi, aşı zamanı geldiğinde aile hekimleriyle iletişime geçerek aşı uygulamaları konusunda bilgi almalarına yönelik önerilerde bulunmaktadır (Öztürk & Aksu, 2020).

### **Pandemi Dönemi Çocuklarda Beslenme Durumu**

Çocukların beslenme durumu besin alımı ve hastalık durumundan etkilenmektedir. Besin alımı ve hasta olma durumu ise birbirleriyle ilişkilidir. Yeterli besin alamayan çocuklar enfeksiyonlara daha açık hale gelir (Ersoy & Yardımcı, 2020). Pandemi dönemi hanelerde yaşanan gelir kaybı, özellikle yoksul hanelerde çocukları olumsuz yönde etkilemektedir (Bülbül, 2020). COVID-19 ile ilgili ekonomik mücadeleler, daha fazla aileyi yoksulluğa itebilir ve aileleri kira ve ilaç gibi diğer ihtiyaçları karşılamak için yiyecek seçimlerinde daha sağlıksız yiyeceklere yönelmeye zorlayabilir (Zemrani et al., 2021). Bu tür hanelerde gün içinde evde yeterli beslenme şansı bulamayan çocuklar için okul yemekleri bir avantaj sağlamaktadır. UNICEF güncel raporu, 143 ülkede 368,5 milyon çocuğun, okul yemekleri aracılığı ile günlük besin ihtiyacını karşılamakta olduğunu göstermektedir. Ancak, pandemi döneminde okula gidemeyen çocuklar bu kaynaktan yoksun kalmış olup, yetersiz beslenme olasılığının artış gösterdiği düşünülebilir (Bülbül, 2020). Diğer yandan pandemiyle birlikte evde kalan çocukların diğer günlere göre daha fazla kalori alma eğiliminde (Bülbül, 2020) olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur. Pandemi dönemi Kanada'da yapılan bir çalışmada, çocukların %42'sinde daha fazla yemek yeme davranışı ve %55'inde cips, kurabiye gibi atıştırmalıkların tüketiminde artış olduğu bildirilmektedir. Aynı çalışmada ebeveyn ve çocukların mutfakta geçirilen sürelerinin arttığını da vurgulanmaktadır (Carroll et al., 2020). İsviçre'de yapılan bir çalışmada ise çocukların %40'ında hem yemek yeme hem de atıştırmalık yiyecek tüketiminde artış olduğu saptanmıştır (Zemrani et al., 2021). Yapılan başka bir araştırmada 597 çocuğun %41,5'inin kilo aldığı ebeveynleri tarafından belirtilmektedir (Adıbelli & Sümen, 2020). Aşırı kalori alımı nedeniyle kilo artışı veya obezite gelişimi kolaylaşmaktadır. COVID-19 pandemisi çocuklarda obeziteye neden olabileceği gibi obezite de COVID-19 enfeksiyonu için risk faktörü olmaktadır (Bülbül, 2020).

### **Pandemi Döneminde Çocuklarda Hareket Kısıtlılığı/Hareketsizlik**

Çocukların salgın dönemi boyunca evde hareketsiz geçirilen zaman ve okulların eğitimini uzaktan sürdürmesi nedeniyle ev içerisinde bilgisayar, telefon, tablet gibi teknolojik cihazlarla geçirilen süre artabilmekte dolayısıyla hareket azalmakta ve bu nedenle ileri yaşlarda vücut kompozisyonlarında ve sağlıklarının korunmasında bir takım bozukluklar meydana gelebileceği bildirilmektedir (Çelik & Yenal, 2020).

Zemrani ve arkadaşlarının aktardığına göre (2021), İtalya'da obez çocuklar üzerinde yapılan bir araştırma, pandemi öncesiyle karşılaştırıldığında fiziksel aktivite için harcanan sürenin 2,3 saat/hafta azalmış olduğunu göstermektedir. Kanada'da yapılan bir çalışmada, çocukların %52'sinde fiziksel aktivitede azalma olduğu kaydedilmektedir (Carroll et al., 2020). İsviçre'de yapılan bir çalışma ise günlük hafif düzey fiziksel aktivite yapma oranında pandemi öncesine göre iki kat azalma olduğunu göstermektedir (Zemrani et al., 2021).

Çocuklarda yaşanan bu hareketsiz yaşam tarzı sağlık sorunlarını geliştirebilir ve ciddi sayılabilecek yeni hastalıklar ortaya çıkabilir (Çelik & Yenal, 2020).

### **Çocuk ve Teknoloji Kullanımı**

Okul çağındaki çocuklar için okul ve arkadaşları, bireysel ve grup faaliyetleri açısından son derece önemlidir. COVID-19 pandemisi nedeniyle okullar ve toplu hayatın sürdürüldüğü birçok ortam kapatılarak hastalığın yayılım hızının önüne geçilmesine çalışılmaktadır. Okulların kapanması ve çoğu ülkede yürürlüğe koyulan sokağa çıkma yasağı uygulamaları sebebiyle evde kalan çocukların (Pembecioğlu, 2020) internet kullanımını önceki dönemlere göre artarak ve zarar görme riskleri de yükseltmektedir. Oluşabilecek riskler; video ve oyun bağımlılığı, sürekli çevrimiçi olma isteği, (Deslandes & Coutinho, 2020), siber zorbalık, siber taciz (Ünver & Koç, 2017), mahremiyetin ihlal edilmesi, uyku yoksunluğu (Bulut, 2021) ve görme bozuklukları şeklinde sıralanabilir. Özellikle de pandemi sürecinde, dersler çevrimiçi ortama taşınmış ve çocuklar bir anlamda daha fazla bilgisayar, akıllı cep telefonu ve sosyal medya kullanmak zorunda kalmışlardır (Bulut, 2021). Yapılan bir çalışmada çocukların %69,3'ünün internet kullanma eğiliminin arttığı belirtilmektedir (Adibelli & Sümen, 2020). Salgın tehlikesi bittiğinde de çocukların sosyal medya kullanımlarının devam edeceği tahmin edilmektedir (Bulut, 2021).

Sosyal medyada yer alan haber ve içeriklerle ilgilenen çocukların pandemiye ilişkin genel bilgi düzeyleri artabilmektedir. Bununla beraber hastalanma korkusu, sürecin belirsizliği, hastalığın kendisine veya aile bireyelerine bulaşacağı korkusu, yaşadığı yerin güvensiz olduğuna yönelik değerlendirmeler yoğun bir kaygı kaynağı oluşturabilir (Kaya, 2020; Pembecioğlu, 2020). Haberlere veya sosyal medyaya çok fazla zaman ayrılması, kaygı uyandırabilecek yayınların takibi, çocuklarda stres düzeyinin artmasına neden olabilecektir. Amerikan Pediatri Akademisi, çocukların teknolojik cihaz kullanımını yönelik bazı önerilerde bulunmaktadır. Bunlar; sosyal medya kullanımına belli bir sınır konulması, arkadaşlarıyla ne kadar süre çevrimiçi video oyunları oynayabilecekleri ve cihazlarının geceleri nerede şarj olacağı konusunda bir plan yapılması gerektiğidir. Ebeveynlerin onlara hatırlatması yerine, çocukları “teknolojik özdenetim” uygulaması ve televizyonu, tableti veya video oyununu kendilerinin farkında olarak kapatmalarını öğretmek gerektiğini vurgulamaktadır (AAP, 2020).

### **Pandemide Çocuğun Zaman Yönetimi**

Çocuk ve ergenlere sokağa çıkma yasağı getirilmesinin bu yaş grubunun yaşam biçimini ve zaman yönetimini önemli ölçüde değiştirdiği söylenebilir. Pandemi sürecinde çocuk ve ergenler zamanı daha çok kendi yönetir hale gelmiştir (Şahin, 2020).

Yapılan bazı araştırmalar gözden geçirildiğinde; Kanada'da çocukların %87'inde (Carroll et al., 2020), İsviçre' de ise %75'inde ekrana bakma süresinin artış gösterdiği belirtilmektedir (Zemrani et al., 2021). Çocuklar ders ve ödevler dışında boş zamanında ekrana bakmayı tercih etmektedir (Carroll et al., 2020). Türkiye'de zaman yönetimi hakkında yapılan bir çalışmada, yedi gün içerisinde 08:00 ile 22:00 saatleri arasındaki zamanlarda yapacağı etkinlikler arasında erkeklerde oyun oynama, kızlarda televizyon seyretme tercihlerinin birinci sırada olduğu, ders çalışma etkinliklerinin bunlardan sonra geldiği saptanmıştır (Şahin, 2020). Uzaktan öğretimin devam ettiği dönemde öğrencilerin ders çalışma etkinliklerini ilk sırada tercih etmemesi pandeminin eğitime olumsuz etkilerinden biri olarak düşünülebilir.

### **Pandemide Çocuklarda Uyku Sorunu**

Pandemi ile birlikte oluşan belirsizlik kişilerde kaygı ve korkuyu tetiklemektedir (Doğan & Düzel, 2020). Bu stresli dönemin etkilerini çocuklar yüksek ölçüde yaşamaktadırlar. Değişen yaşam koşullarıyla beraber okul çağı çocuklarında görülen bu etkiler; huzursuzluk, saldırganlık, anne-babaya bağımlılık, konsantrasyon sorunları, yaşımdan küçük davranışlar sergileme ve uyku bozuklukları şeklinde sıralanabilir. Çocuklarda uyku bozukluğu; uyumaya direnç, yatağa girmeyi istememe, gece uzun süre uyanık kalma, tek başına uyumaktan korkma, kabus görme, altını ıslatma gibi davranışlar şeklinde görülebilir (Gençdoğan & Gülbahçe, 2020). Pandemi döneminde 7-13 yaş arasında 597 çocuğu kapsayan bir çalışmada, çocukların %34,2'sinin uyku eğiliminde olduğu ve daha fazla uyudukları saptanmıştır. Araştırmada sokağa çıkma kısıtlaması sonucu uyku eğiliminin arttığını bildiren ebeveynlerin çocuklarının benlik saygısı puanlarının daha düşük olduğu görülmüştür. Çocukların gün içinde ev ortamında çokça boş vakit geçirmeleri ve okulların kapanması nedeniyle sabah erken kalkmak zorunda kalmamalarının uyku eğilimini artırmış olabileceği bildirilmiştir (Adıbelli & Sümen, 2020). Yapılan başka bir çalışmada, çocukların günlük uyku sürelerinde %10-15'inde artış, %15-20'sinde ise azalış olduğu saptanmıştır (Carroll et al., 2021). Pandemi dönemi yapılan başka bir çalışmaya göre, pandemi döneminde çocuklarda; uykuya dalma süresinin gecikmesi, uyku süresi, uykuda solunum bozulması ve gün içinde uykululuk durumlarının yüksek olduğu belirlenmiştir. Özellikle ev içi stres ve virüs hakkında oluşan kaygının yoğunluğuna göre uyku sorunlarının artış gösterdiği tespit edilmiştir. Pandemi döneminde her yaştan bireyde olduğu gibi çocukların da düzenli ve kaliteli uyku uyumaları dirençlerini arttıracak için oldukça önemlidir ve bu konuya dikkat edilmesi gerekmektedir (Gençdoğan & Gülbahçe, 2020).

### **Pandemide İhmal ve İstismar Durumu**

Pandemi sürecinde okulların kapanması ile birlikte bütün zamanını evde geçiren çocuklar ebeveynlerinin gözetiminde kalmaktadırlar. Bu süreçte ruh sağlığı iyi olmayan ebeveynlerin, çocukların ruh sağlığını da negatif olarak etkilemesi olasıdır (Biçer& İlhan, 2020). Çocuklar sokağa çıkma yasağı kapsamında zorunlu olarak evde olduğu için çalışan ebeveynlerin çocuklarında ihmal, çalışmayanların çocuklarında fiziksel, sözel ve psikolojik istismar riski ortaya çıkmaktadır (Ergönen ve ark., 2020). Araştırma sonuçları, okulların kapatıldığı dönemlerde çocuklar için savunmasızlık ve istismarın arttığını göstermektedir. Pandemi döneminde ebeveynler ve çocuklar artan stres, medya baskısı ve korkuyla yaşamaktadır. Krizin ekonomik etkisi ebeveynlik stresini, istismarı ve çocuklara yönelik şiddeti arttırmaktadır (Cluver et al., 2020; Griffith, 2020). Amerika'da yapılan bir araştırmada çocuk ihmal ve istismar durumuna ilişkin acil servise yapılan yatışlarda bir yıl önceye göre; 0-4 yaşta %1,8 oranında, 5-11 yaşta %0,6 oranında artış olduğu bildirilmektedir (Swedo et al., 2020). Pandemi döneminde çocukların rutin sağlık taramaları ve izlemlerinde aksamalar olabilmektedir. Okulların kapalı olması ve sokağa çıkma yasağı nedeniyle çocukların sağlık çalışanlarına, öğretmenlere ve sosyal hizmet çalışanlarına ulaşamamaları, çocuk ihmal ve istismarını saptama şansını azaltmaktadır (Ergönen ve ark., 2020; Humphreys et al., 2020).

### **COVID-19 Pandemisi Sürecinde Çocuk Sağlığında Halk Sağlığı Hemşiresinin Rolü**

Halk sağlığı hemşirelerinin müdahalesinin odağında; sağlığı koruma, geliştirme ve erken teşhis uygulamaları yer almaktadır. Toplumda meydana gelen güncel olayları takip ederek oluşabilecek risklere karşı koruyucu önlemler alınması önemlidir. Pandemi gibi olağandışı durumlarda her yaş grubundan olduğu gibi çocukların da sağlık gereksinimi hem fizyolojik hem de psikososyal açıdan artmaktadır. Geleceğin yetişkinleri olan çocukların sağlık



gereksinimlerinin erken teşhisi ve müdahalesi toplum sağlığı için önemlidir. Hemşirelere pandemi ve sonrasında çocuklara yönelik; bağışıklama, sağlık izlemlerinin yapılması, ebeveyni bilgilendirme ve destekleme, bulaşıcı hastalıkları önleme ve güvenlik önlemlerini sağlama gibi roller düşmektedir (Baysal, 2020).

### Sonuç ve Öneriler

Literatür incelendiğinde çocukların rutin taramalarının aksadığı görülmektedir. Yoksul aileye sahip çocuklarda gereğinden az beslenme görülürken, durumu iyi olan ailelere sahip çocuklarda gereğinden fazla beslenme davranışı meydana gelmektedir. Pandeminin etkileri arasında hareket kısıtlılığı sorunu da karşımıza çıkmaktadır. Bunun yanında çocuklarda uyku sorunları, fazla teknolojik araç kullanımı, zaman yönetiminde yetersizlikler ve çocuklara yönelik ihmal ve istismar riskinin arttığı görülmektedir. Toplum kuruluşlarının çocukların sağlığına, güvenliğine yönelik alacağı kararlar son derece önemlidir. Bu konuda;

- Pandemi döneminde aşı uygulamaları ve izlemlerin telefon aracılığıyla hatırlatılması ve Aile Sağlığı Merkezi'ne başvurulacak durumlarda randevu sisteminin kullanılması
- Birimlere gelen çocuklarda olası bir ihmal ve istismar belirtilerinin aranması ve risk altında olduğu düşünülen çocukların izlem sıklığının artırılması
- Bağışıklığı korumak için dengeli ve çeşitli bir diyetin tercih edilmesi ve işlenmiş gıdalar yerine evde hazırlanmış yiyeceklerin tüketilmesi
- Ekonomik anlamda zorluk yaşayan ailelere beslenme desteğinin kuruluşlar tarafından sağlanması
- Çocuğun evde enerjisini atabileceği fiziksel hareketlilik konusunda ev içi aktivite alanları oluşturulması
- Medyayı etkin kullanarak fiziksel aktivite, beslenme, uyku saatleri ve teknoloji kullanımı konusunda çocuğun dikkatini çekecek animasyonların geliştirilmesi
- Gün içinde uyuma ve uyanma saatleri, yemek yeme saatleri gibi belli rutinlerin oluşturulması ve çocuğun uyuyacağı odada teknolojik araç bulundurulmaması şeklinde öneriler sıralanabilir.

### KAYNAKLAR

- Adıbelli, D. & Sümen, A. (2020). The Effect of The Coronavirus (COVID-19) Pandemic on Health-Related Quality of Life in Children, Children And Youth Services Review, vol.119, pp.1-7. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105595>
- American Academy of Pediatrics (AAP). (2021, 18 Ocak). Finding Ways to Keep Children Occupied During These Challenging Times, <https://services.aap.org/en/news-room/newsreleases/aap/2020/aap-finding-ways-to-keep-children-occupied-during-these-challengingtimes>
- Baysal, H.Y. (2020). Çocuk Sağlığı. B.Erci (Ed.), Halk Sağlığı Hemşireliği (3. Baskı, ss.79-92) içinde. Anadolu Tıp Kitabevleri.
- Biçer, B. K. & İlhan, M. (2020). COVID-19'un Çocukların Sağlığı Üzerine Etkisi. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 103-111. <https://dergipark.org.tr/en/pub/gsbdergi/issue/56673/790781>

- Bulut, S. (2021). Televizyon Ve Sosyal Medyanın Çocuklar Üzerindeki Etkileri Ve Yapılması Gerekenler. *İbn Haldun Çalışmaları Dergisi*, (6)1, 1-12.
- Bülbül, S. (2020). SARS-CoV-2 (COVID-19) Pandemisinin Bebek ve Çocuk Beslenmesine Etkisi. İ.Bostancı(Ed.), *Çocuk Sağlığında SARSCoV-2 (COVID-19)*. (1. Baskı, s.108-114), içinde . Ankara: Türkiye Klinikleri.
- Carroll, N., Sadowski, A., Laila, A., Hruska, V., Nixon, M., Ma, D., Haines, J., & On Behalf of The Guelph Family Health Study. (2020). The Impact of COVID-19 on Health Behavior, Stress, Financial and Food Security Among Middle to High Income Canadian Families With Young Children. *Nutrients*, 12(8), 2352. <https://doi.org/10.3390/nu12082352>
- Cluver, L., Lachman, J. M., Sherr, L., Wessels, I., Krug, E., Rakotomalala, S., Blight, S., Hillis, S., Bachman, G., Green, O., Butchart, A., Tomlinson, M., Ward, C. L., Doubt, J., & McDonald, K. (2020). Parenting in a Time of COVID-19. *Lancet (London, England)*, 395(10231), e64. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30736-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30736-4)
- Çelik, F., & Yenal, T. H. (2020). COVID-19 ve Hareketsiz Yaşam. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 249-259.<https://doi.org/10.38021/asbid.804705>
- Deslandes, S. F., & Coutinho, T. (2020). The Intensive Use of The Internet By Children and Adolescents in The Context of COVID-19 and The Risks For Self-Inflicted Violence. *Ciencia & Saude Coletiva*, 25 (suppl 1), 2479–2486. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.11472020>
- Doğan, M. M. & Düzel, B. (2020). COVID-19 Özelinde Koru-Kaygı Düzeyleri. *Journal of Turkish Studies*. 15(4). <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44678>.
- Dong, Y., Mo, X., Hu, Y., Qi, X., Jiang, F., Jiang, Z., & Tong, S. (2020). Epidemiology of COVID-19 Among Children in China. *Pediatrics*, 145(6), e20200702. <https://doi.org/10.1542/peds.2020-0702>
- Ergöner, A.T., Biçen, E., & Ersoy, G. (2020). COVID-19 Salgınında Ev İçi Şiddet. *Adli Tıp Bülteni*, 25: 48-57.
- Ersoy, N. & Yardımcı, H. (2020). COVID-19'un Çocukluk Çağında Yetersiz Beslenmeye Etkisi. J.Akgöl (Ed.), *Farklı Boyutlarıyla Sağlık*, (1. Baskı, s.1-9) içinde. Çanakkale:Sonçağ Yayıncılık Matbaacılık.
- Esen, A.D. & Arıca, S.(2020). Çocuklarda COVID-19 Enfeksiyonu. T.Set(Ed.), *Aile Hekimliği ve COVID-19 Pandemisi*, (1. Baskı, s.30-33), içinde. Ankara: Türkiye Klinikleri.
- Gençdoğan, B. & Gülbahçe, A.(2020). Pandemi Döneminde Çocuklar ve Ergenlerde Gözlenen Uyku Değişikliklerinin İncelenmesi. B. Gençdoğan, (Ed.), *Pandemi Döneminde Çocuk ve Ergen Psikolojisi*, (1. Baskı, s.25-32), içinde. Ankara: Türkiye Klinikleri.
- Griffith, A.K. (2020). Parental Burnout and Child Maltreatment During the COVID-19 Pandemic. *Journal Of Family Violence*, 1–7. *Advance Online Publication*. <https://doi.org/10.1007/s10896-020-00172-2>
- Humphreys, K.L., Myint, M.T., & Zeanah, C.H. (2020). Increased Risk for Family Violence During the COVID-19 Pandemic. *Pediatrics*, 146(1), e20200982. <https://doi.org/10.1542/peds.2020-0982>
- Kaya, B. (2020). Pandeminin Ruh Sağlığına Etkileri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23(2), 123-4. <https://orcid.org/0000-0002-6480-1451>



- Özdoğru, E.E. & Çetin, S. (2020). SARS-CoV-2 (COVID19) Pandemisinde Çocuklarda Muayene Nasıl Yapılmalı?. İ. Bostancı, (Ed.). Çocuk Sağlığında SARS-CoV-2 (COVID-19). (1. Baskı, s.22-24) içinde. Ankara: Türkiye Klinikleri.
- Swedo, E., Idaikkadar, N., Leemis, R., Dias, T., Radhakrishnan, L., Stein, Z. Chen, M., Agathis, N., & Holland, K. (2020). Trends in U.S. Emergency Department Visits Related to Suspected or Confirmed Child Abuse and Neglect Among Children and Adolescents Aged <18 Years Before and During the COVID-19 Pandemic — United States, January 2019–September 2020. *Morbidity and Mortality Weekly Report*. 69:1841–1847. [http://dx.doi.org/10.15585/mmwr.mm6949a1external icon](http://dx.doi.org/10.15585/mmwr.mm6949a1external%20icon)
- Pembecioğlu, N. (2020). COVID-19 - Medya Okuryazarlığı ve Çocuklar Üzerine Etkileri . *Çocuk ve Medeniyet*. 5 (9) , 73-112. <https://dergipark.org.tr/en/pub/cm/issue/57383/813176>
- Şahin, C.(2020), Koronavirüs Pandemisi Döneminde Çocuk ve Ergenlerin Zaman Yönetimi. İçinde B.Gençdoğan (Ed.), Pandemi Döneminde Çocuk ve Ergen Psikolojisi, (1. Baskı, s.9-14), içinde. Ankara: Türkiye Klinikleri.
- Ünver, H., & Koç, Z. (2017). Siber Zorbalık ile Problemlı İnternet Kullanımı ve Riskli İnternet Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Journal of Turkish Educational Sciences*, 15(2). <https://dergipark.org.tr/en/pub/tebd/issue/32959/328896>
- Yalaki, Z. (2020). SARS-CoV-2 (COVID-19) Pandemisinde Çocuk ve Aşılama. İçinde İ.Bostancı, (Ed.). Çocuk Sağlığında SARS-CoV-2 (COVID-19).(1. Baskı, s. 103-107), içinde. Ankara: Türkiye Klinikleri.
- Yüksel, F. & Kara Uzun, A. (2021). Ebeveynlerin Çocukluk Çağı Aşıları Hakkındaki Bilgi, Davranış ve Tutumları . *Türkiye Çocuk Hastalıkları Dergisi* , 15 (1) , 35-42 .
- Zemrani, B., Gehri, M., Masserey, E., Knob, C., & Pellaton, R. (2021). A Hidden Side of The COVID-19 Pandemic in Children: The Double Burden of Undernutrition and Overnutrition. *International Journal for Equity in Health*, 20(1), 44. <https://doi.org/10.1186/s12939-021-01390-w>
- Öztürk, G.Z. & Aksu S.B. (2020). COVID-19 Pandemisinde Bebek Aşı-İzlem Ve Gebe Takibi. Set, T. (Ed.), Aile Hekimliği ve COVID-19 Pandemisi. (1. Baskı, s.49-55), içinde. Ankara: Türkiye Klinikleri.
- Zimmermann, P. & Curtis, N. (2020). Coronavirus Infections in Children Including COVID-19: An Overview of the Epidemiology, Clinical Features, Diagnosis, Treatment and Prevention Options in Children. *The Pediatric Infectious Disease Journal*, 39(5), 355–368. <https://doi.org/10.1097/INF.0000000000002660>