

معلومات للوالدين أو غيرهم من مقدمي الرعاية في المجتمعات المزدحمة أو مخيمات اللاجئين خلال جائحة كوفيد-19



قد يكون التكيف مع صعوبات الحفاظ على أمان أسرته وصحتها أثناء انتشار فيروس كوفيد-19 شاقًا. إليكم بعض النصائح لمساعدتكم.

ما الذي قد تواجهونه؟

الشعور بالإرهاق
أو الإنفعال أو القلق.



الحاجة المستمرة للحصول
على معلومات محدثة تتعلق بوضع
فيروس كوفيد-19.



لستم وحدكم! تذكروا أن أشخاصًا كثيرين يشعرون بما تشعرون به اليوم ويحاولون الحفاظ على صحة وأمان أسرهم أثناء رعاية الأطفال.

الحفاظ على الصحة والأمان

أعطوا الأولوية لاستخدام الماء لغسل اليدين.
قد يكون غسل اليدين صعبًا بسبب الإمدادات
المحدودة، ولكن حاولوا جاهدين. علموا طفلكم
وجوب عدم لمس الوجه وتجنب المناطق المتسخة.



علموا جميع أفراد الأسرة وجوب غسل اليدين بشكل
متكرر بالماء والصابون، خاصة قبل لمس الطعام، وبعد
استخدام المراض، وعندما تبدو الأيدي متسخة.



يفضل تجنب مشاركة أو إعادة استخدام مياه غسل
اليدين المستعملة.



يمكن استخدام المياه المتبقية من غسل الملابس أو
الأواني. ليس من الضروري أن تكون مياه غسل اليدين
نظيفة مثل مياه الشرب.



إختصروا عدد الأشخاص الذين يغادرون أو يدخلون
المنطقة التي تقيمون فيها. إسمحوا لشخص واحد
بالمغادرة لجلب اللوازم الأساسية أو لطلب المساعدة
الطبية. حاولوا البقاء بعيدين قدر الإمكان عن أي
شخص لا يقيم بالفعل في مكان إقامتكم.



جفوا يديكم جيدًا بعد الغسيل. هزوا يديكم لتجفيفها
أو امسحوها بقطعة قماش نظيفة.



أطلبوا المساعدة الطبية إذا شعر أحد أفراد
أسرتكم بالتوعك.



يفضل تجنب مشاركة الأواني مع أي شخص لا يقيم
بالفعل في مكان إقامتكم.



التنفس ببطء وعمق لمدة ٢-٣ دقائق هو طريقة جيدة للإسترخاء إذا كنتم تشعرون بالغضب أو التوتر، لا سيما إذا لم يكن لديكم الكثير من الوقت أو المساحة للراحة والتفكير في مشاعركم.



شاركوا في رعاية الأطفال وتحمل المسؤوليات الأخرى مع البالغين الذين يقيمون في مكان إقامتكم بحيث يأخذ كل منكم استراحة خلال النهار.



كونوا متفائلين وإيجابيين.



حافظوا على الأنشطة الروحية والدينية والثقافية التي تعتبرونها تبعث على الراحة، ولكن فقط مع الأشخاص الذين يقيمون في مكان إقامتكم.



حافظوا على نشاطكم المعتاد قدر الإمكان.



ما الذي قد يواجهه طفلكم؟

قد يعاني طفلكم من التقلبات في سلوكه وعواطفه. قد تتراوح حالته بين النشاط أو العدوانية على نحو غير عادي من ناحية والهدوء والحزن من ناحية ثانية.



قد يعبر طفلكم عن الخوف، أو قد يشعر بالإرهاق، وقد يبدي القلق.



كيف تساعدون أطفالكم؟

فكروا في الأنشطة الجذابة لإبقاء أطفالكم مشغولين. شجعوا أطفالكم على اللعب، فهو مهم جداً في مساعدتهم على المتابعة خلال التوتر والقلق.



إيلاء الاهتمام الإيجابي بهم! إبحثوا عن فرص للثناء على أطفالكم. هذا يزيد من احتمال قيامهم بالأشياء التي تحبونها مرة أخرى.



إنمحوهم الحنان لطمأنتهم وإراحتهم. عانقوهم أو امسكوا أيديهم وأخبروهم أنكم تحبونهم.



إنتهبوا إلى ما يشعر به أطفالكم. أصغوا إليهم، واعترف بمدى صعوبة هذه التجربة بالنسبة لهم.



إنمحو الإهتمام الفردي لكل طفل لبضع دقائق يومياً.



مارسوا التمارين اليومية؛ أطلبوا الأفكار من أطفالكم مثل تلك المتعلقة بالقفز أو السير في شكل دائري، والتي لا يضطرون إلى مغادرة مكان إقامتهم لممارستها.



حاولوا عدم اعتماد سلوكيات سلبية مثل معاقبة الأشخاص من حولكم، جسدياً أو لفظياً. حاولوا، بدلا من ذلك، أن تطلبوا منهم اعتماد السلوك الذي ترغبونه وأثنوا عليهم إذا فعلوا ذلك.



كونوا حذرين حيال المسائل التي تناقشونها أمامهم. قدموا لهم معلومات دقيقة ولكن لا تشعروهم بالإرهاق.



حافظوا على نشاطكم المعتاد، مثل أوقات النوم، قدر المستطاع.



في نهاية كل يوم، أطلبوا من كل طفل أن يفكر في شيء واحد يشعر بالإمتنان له اليوم أو شيء ممتع قام به. أخبروهم أيضاً بما أنتم ممتنون له أو وجدتموه ممتعاً. أثنوا على شيء واحد جيد قاموا به أيضاً.

