



**UNODC**

United Nations Office on Drugs and Crime



**COVID-19  
RESPONSE**

# اطلاعات برای والدین یا سایر مراقبت کنندگان در اجتماعات پرازدحام و محلات پناهجویان در جریان پاندمی کرونا COVID-19



سازگاری با مشکلات نگهداری و مصونیت خانواده خویش در هنگام شیوع  
مرض Coronavirus (COVID-19) می تواند چالش برانگیز باشد. در اینجا چند نکته برای  
کمک به شما وجود دارد.

## چه چیزی را ممکن است شما تجربه کنید؟

احساس ناامیدی  
ناارامی یا  
اضطراب.



نیاز مبرم به اطلاعات جدید  
مربوط به وضعیت  
COVID-19



توتنها نیستی! به یاد داشته باشید که بسیاری از افراد، امروزانگونه که شما احساس دارید، احساس میکنند  
وسعی می کنند ضمن مراقبت از کودکان خانواده خود را سالم و مصون نگاه دارند.

## سالم و مصون ماندن!

آب را برای شستن دست در اولویت قرار دهید. شستن  
دستها به دلیل محدود بودن منابع و اشیا مربوطه ممکن  
است سخت باشد، اما بهترین تلاش خود را کنید. به  
فرزند خود پیاموزید که صورت خود را لمس نکند و  
از رفتن به مناطق کثیف خودداری کند.



به همه اعضای خانواده پیاموزید که مکرراً دستها  
را با آب و صابون بشویند، مخصوصاً قبل از دست  
زدن به غذا، بعد از استفاده تشناب و هنگامی که  
دستها کثیف به نظرمی رسند.



ترجیحاً از استفاده مجدد از آب استفاده شده  
شستشوی دست ها خودداری کنید.



از آب باقیمانده از شستن لباس یا ظروف استفاده  
گردیده میتواند. آب برای شستشوی دست ها  
الزامی نیست که به اندازه آب آشامیدنی پاک باشد.



رفت و آمد تعداد افرادی را که در منطقه ای که در آن زندگی  
میکنید محدود کنید. به یک شخص اجازه دهید که  
در جستجو وسایل ضروری و به دنبال کمک طبی باشد. سعی  
کنید تا حد امکان از هرکسی که همراه شما زندگی نمیکنند،  
دوری نماید.



بعد از شستن دست ها را خیلی خوب خشک کنید.  
دستان خود را روی یک پارچه رخت خشک و پاک  
کنید.



اگر هر یک از اعضای خانواده احساس  
ناخوشایندی می نمایند، تقاضا کمک طبی کنید.



ترجیحاً از به اشتراک گذاشتن ظروف با هر  
کسی که همراه شما مشترکاً زندگی نمی کنند،  
خودداری کنید.



**Now more than ever**  
Listening to children and youth  
is the first step to help them  
grow healthy and safe

For more parenting tips including from  
our partners in **WHO UNICEF CDC**  
and the partnership to end violence  
against children:  
[www.unodc.org/listenfirst](http://www.unodc.org/listenfirst)



نفس کشیدن آرام و عمیق به مدت 2-3 دقیقه یک راه خوب برای استراحت در صورت احساس عصبانیت یا استرس است، به خصوص اگر زمان و با مکانی محدود برای خود داشته باشید تا استراحت کنید و به فکر احساسات خود باشید.



مراقبت از کودک و سایر مسئولیت ها را با بزرگسالانی که همراه شما یکجا زندگی می نمایند به اشتراک بگذارید تا استراحت کنید.



امیدوار و مثبت باشید.



هرگونه فعالیت معنوی، مذهبی یا فرهنگی را که میبینید آسایش داشته باشید - فقط با افرادی که همراه شما زندگی مشترک داشته، حفظ کنید.



کارها معمول خود را تا حد ممکن حفظ کنید.



### چه چیزی را ممکن است کودک شما تجربه کند؟

ممکن است کودک شما در رفتارها و احساسات خود فراز و نشیب هایی را تجربه کند. آنها ممکن است با خاموشی و غم و اندوه، بشکل متناوب غیرفعال و متجاوز باشند.



ممکن است کودک شما ابراز ترس، احساس طغیان و اضطراب کند.



### چگونه به فرزند خود کمک کنیم؟

برای مشغول نگاه داشتن فرزند خود به فعالیت های فکر کنید. فرزند خود را به بازی تشویق کنید. بازی برای کمک به کودک خود در اجرا کار در حالت استرس و نگرانی بسیار مهم است.



با آنها به نظر خوب بنگرید! به دنبال فرصت هایی برای تمجید از فرزند خود باشید. این باعث می شود که آنها کارهایی را که دوست دارید دوباره انجام دهند.



برای اطمینان و آسایش آنها مهربان باشید. آنها را در آغوش گرفته یا از دستان آنها محکم گرفته برای آنها بگویند که آنها را دوست دارید.



توجه داشته باشید که کودک شما چه احساسی دارد. به آنها گوش فرا دهید، بپذیرید که این حالت چقدر برای آنها سخت است.



روزانه چند دقیقه به هر کودک توجه انفرادی کنید.



روزانه ورزش کنید. از فرزندان در باره ورزش روزانه نظر بگیرید، مانند خیزیدن یا دویدن در دایره ها و حلقه ها، که در اینصورت فرزندان تان محل زندگی خویش را ترک نمی کنند.



سعی کنید رفتارهای منفی مانند جسمی یا کلامی اطرافیان خود را تعقیب نکنید. در عوض، سعی کنید از آنها بخواهید رفتاری را که می خواهید ببینید و در صورت انجام این کار از آنها ستایش کنید.



نسبت به آنچه در مورد آنها بحث می کنید محتاط باشید. به آنها اطلاعات دقیق بدهید اما از آرايه معلومات اضافی خود داری نماند.



تا جایی که می توانید کارهای روزمره مانند زمان خواب را حفظ کنید.



در پایان هر روز، از هر کودک بخواهید درباره چیزی که امروز سبب خوشی آنها شده یا یک کار سرگرم کننده ای که انجام داده اند فکر کنند. همچنین، به آنها بگویند که از آنها درباره آنچه را که امروز سرگرم کننده یافتند سپاسگزار هستید، آنها را به خاطر یک کار خوب که انجام داده اند نیز ستایش کنید.



کودکان بزرگتر به ویژه ممکن است با محدودیت هایی محیطی و مکان مواجه باشند. آنها را به خاطر درک کردن و پذیرفتن مسولیت و پیروی از دستور العمل های خود ستایش کنید. به آنها اجازه دهید پیشنهادات خود را درباره فعالیت ها و کارهای روزمره خود به اشتراک بگذارند.

