



UNODC

United Nations Office on Drugs and Crime



COVID-19
RESPONSE

اطلاعات برای والدینی که در دوران همه‌گیری کووید-۱۹ در اردوگاه‌های پناهندگان یا منطقه‌های پرجمعیت زندگی می‌کنند



سازگاری با دشواری‌هایی که شما در دوران شیوع بیماری کرونا ویروس (کووید-۱۹) برای حفظ ایمنی و تندرستی خانواده‌تان با آن روبه‌رو هستید می‌تواند چالش‌انگیز باشد. در این جا، برای از سرگذراندن این دوران چند توصیه و راهنمایی پیشنهاد می‌کنیم.

احتمالاً دارید چه تجربه‌ای را از سر می‌گذرانید؟

استیصال و گیجی
تحریک پذیری یا نگرانی؟



نیاز دایمی به اطلاعات روزآمد
درباره‌ی وضعیت کووید-۱۹



سالم و ایمن ماندن

شستن دست‌ها به دلیل ذخیره‌ی محدود آب ممکن است سخت باشد، اما واقعاً نهایت سعی تان را بکنید. به فرزندان تان یاد دهید که صورت‌شان را لمس نکنند و از رفتن به جاهای کثیف خودداری کنند. در مصرف آب، شستن دست‌ها را مقدم بر هر کاری بشمارید



به همه‌ی اعضای خانواده یاد دهید که چگونه به دفعات دست‌هاشان را، به خصوص پیش از غذا خوردن و بعد از دست‌شویی رفتن یا وقتی که دست‌هاشان آشکارا کثیف شده است، با آب و صابون بشویند



آبی را که برای شستن دست‌ها استفاده کرده‌اید در اختیار کسی قرار ندهید یا دوباره از آن استفاده نکنید



لازم نیست آبی که برای شستن دست‌ها به کار می‌برید به اندازه‌ی آب آشامیدنی تمیز باشد. می‌توانید از آبی که از شستن لباس‌ها و ظرف‌ها باقی مانده استفاده کنید



تعداد کسانی را که در منطقه‌ی محل زندگی تان رفت‌وآمد می‌کنند محدود کنید. فقط به یک نفر برای تهیه‌ی مایحتاج اساسی یا دریافت کمک درمانی اجازه‌ی خروج بدهید. تا جایی که می‌توانید از هر کس دیگری که با شما در یک محل زندگی نمی‌کند، فاصله بگیرید



یادتان نرود که بعد از شستن دست‌ها، آن‌ها را به خوبی خشک کنید. می‌توانید دست‌ها را آن قدر تکان دهید تا خشک شوند یا به پارچه‌ای تمیز بمالید



اگر یکی از اعضای خانواده‌تان ناخوش است، کمک درمانی بجویید



از استفاده‌ی مشترک ظروف آشپزخانه با کسانی که در حال حاضر با شما در یک محل زندگی نمی‌کنند، 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



هنگامی که احساس عصبانیت می‌کنید یا در فشار هستید، به یاد داشته باشید که نفس کشیدن آهسته و عمیق راه مناسبی برای احساس آسودگی کردن است. به ویژه آن که اگر برای استراحت کردن یا فکر کردن به احساسات‌تان خلوت خاصی ندارید، فروکشیدن آهسته و عمیق هوا و سپس بیرون دادن آن به مدت دو یا سه دقیقه، واقعاً می‌تواند کمک کند



مسئولیت مراقبت از فرزندان و مسئولیت‌های دیگر را با کسانی که در این دوران انزوا با شما زندگی می‌کنند، تقسیم کنید تا هر یک از شما بتواند در طی روز زمانی برای استراحت داشته باشد



انجام دادن هر فعالیت مذهبی یا فرهنگی را که به شما احساس آرامش می‌دهد در برنامه‌ی زندگی‌تان بگنجانید



تا جایی که ممکن باشد روال معمول زندگی را ادامه دهید



سعی کنید امیدوار و مثبت بمانید



احتمالاً فرزند شما دارد چه تجربه‌ای را از سر می‌گذراند؟

ممکن است فرزندان از نظر رفتاری و احساسی دچار اُفت و خیزهایی شود. چه بسا بچه‌ها به طرز نامعمولی گاه فعال یا خشن شوند و گاه ساکت و غمگین گردند



احتمال دارد فرزندان ابراز ترس کند، مستأصل و سراسیمه شود یا اضطراب نشان دهد



فعالیت‌های جذابی را در نظر بگیرید که فرزندان را سرگرم نگه دارد. او را تشویق کنید تا بازی کند. بازی کردن بسیار مهم است زیرا به فرزندان کمک می‌کند تا این دوران آکنده از فشار و نگرانی را از سر بگذرانند



به احساسات فرزندان‌تان توجه نشان دهید. همان‌طور که به صحبت‌هاشان گوش می‌کنید تأیید کنید که می‌دانید این ایام تا چه اندازه برایشان دشوار است



بکوشید تا رفتارهای منفی، مانند تنبیه بدنی اطرافیان‌تان، از شما سر نزند ولو آن که احساس درماندگی و ناامیدی کنید



در پایان روز، از هر فرزند خود بپرسید که فکر کنند از داشتن یا انجام دادن چه چیزی در آن روز خوشحال‌اند یا چه کار جالب و هیجان‌انگیزی انجام دادند. همچنین از آن‌ها بابت یک کار خوبی که انجام دادند، تعریف و تمجید کنید



هنگامی که کار خوبی از آن‌ها سر زد، غافل‌گیرشان کنید! به دنبال موقعیت‌هایی باشید که فرزندان را تحسین کنید. به این ترتیب، بسیار محتمل است که آن‌ها کارهایی را که شما دوست دارید، دوباره انجام دهند



چند دقیقه را در روز به هر کدام از فرزندان‌تان اختصاص دهید تا به آن‌ها یک به یک توجه نشان دهید



مراقب باشید که در حضور کودکان چه صحبتی یا بحثی می‌کنید. به آن‌ها اطلاعات دقیق بدهید، اما سراسیمه‌شان نکنید



برای آن که به بچه‌ها اطمینان خاطر بدهید و آن‌ها را آرام کنید، با آن‌ها مهربان و پر محبت باشید. بغل‌شان کنید یا دست‌تان به سوی‌شان دراز کنید و بگویید دوست‌شان دارید



از فرزندان بخواهید تا راه‌هایی را برای ورزش کردن روزانه، مانند پریدن و دویدن دور یک دایره، در نظر بگیرد؛ فعالیت‌هایی که برای انجام دادن‌شان مجبور نباشد فضایی را که در آن زندگی می‌کنید ترک کند



جایی که می‌توانید عادت‌های روزانه، مانند زمان خواب، را محفوظ نگه دارید



فرزندان بزرگ‌تر ممکن است، به ویژه، از نبود فضای انفرادی و این که اجازه ندارند منطقه نزدیک محل زندگی را ترک کنند، دچار کشاکش شوند. از آن‌ها، وقتی نشان می‌دهند بالغ و بزرگ شده‌اند و دستور عمل‌ها را رعایت می‌کنند، تعریف و تمجید کنید. به آن‌ها اجازه دهید در بعضی موارد، شاید در مورد تصمیم‌گیری درباره‌ی فعالیت‌های بچه‌های کوچک‌تر یا روال عادی زندگی روزانه، خودشان کنترل برنامه‌ریزی‌شان را به دست بگیرند

