



**UNODC**

United Nations Office on Drugs and Crime



**COVID-19  
RESPONSE**

# د کویډ COVID-19 د وبا پرمهال له ګڼه ګونې څخه ډکوټولنویا دکډوالوپه ځایونو کښې دوالدینویانو روپالونکولپاره معلومات



د کورونا ویرس د ناروغی (COVID-19) دخپریډوپرمهال دخپلې کورنۍ دخوندي اوبنې ساتنې له ستونزوسره دخان برابرو او عیارول کیدلای شی ننګونکی وي. دلته ځینې لارښوونې شتون لري چې له دې لارې تاسو سره مرسته کولای شئ.

## تاسو به څه تجربه کوئ؟

د نارامۍ، اندېښنې  
اونامیدې احساس  
کول.



د COVID-19 په وضعیت پورې  
اړوند دتازه معلوماتولپاره  
دوامداره اړتیا .



تاسو یوازې نه یاست! په یاد ولرئ، هغه څه چې نن تاسې کوئ ډیر خلک یې احساس کوي او هڅه کوي چې دخپلوماشومانودساتنې سربیره خپلې کورنۍ روغې اوخوندي وساتي.

## سالم او خوندي پاتې کیدل!

دلاسونومینخلولپاره اوبوته لومړیتوب ورکړئ. دلاسونومینخل ممکن دارینومنابعود کموالي له امله سخت وي، مګر یواځې خپله هڅه وکړئ. خپل ماشوم ته لارښوونه وکړئ چې خپل مخ باندې لاس ونه وهي اوچټلواوځایونوته له ورتګ څخه ځان وساتي.



دکورنۍ ټولوغړوته لارښوونه وکړئ چې خپل لاسونه په مکرردول داوبواوصابون سره ومینځئ، په ځانګړې توګه خوروته له لاس وروړلوڅخه مخکښې، تشناب ته له ورتللو څخه وروسته، اوکله چې لاسونه چټل ښکاري.



غوره به دا وي، چه دلاس مینخلودکارول شوواوبو دشړیکولویابیا کارولوڅخه ډډه وکړئ



دجامویا لوبوله مینخلوڅخه پاتې شوي اوبه کیدای شي وکارول شي. دلاسونومینخلواوبه دڅښاک داوبوپه څیرپاکي ندي.



په هغه سیمه کې چې تاسواوسپړئ دخلکو دتګ اوراتګ شمیرکم کړئ. یوکس ته اجازه ورکړئ چې دارینوتوکومسولیت اخلې یا دطبي مرستې په لټه کې شي. هڅه وکړئ دهغه چا څخه څومره چې ممکن وي لیرې پاتې شی څوک چې مخکښې له تاسوسره یوځای نه اوسیده.



خپل لاسونه له مینخلووروسته ښه وچ کړئ. خپل لاسونه څنډوهری چې وچ شي یا پاک توکروروپورې ومړئ.



که چیرې ستاسودکورنۍ کوم غړی دناجورتیا احساس وکړي، نودطبي مرستې غوښتنه وکړئ.



غوره داده چې، دهغه چا سره لوبېني اولوازم مه شړیکوئ څوک چې مخکې له تاسوسره یوځای نه اوسیده.



**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)



که تاسو د غوسې يا فشار احساس کوئ د ۲-۳ قيقو لپاره ورو او ژور تنفس کول دراخته کولو يوه ښه لاره ده په ځانگړي توگه که تاسو د خپل ځان لپاره کم وخت يا ځای لرئ ترڅو آرام وکړئ او د خپلو احساساتو په اړه فکر وکړئ.



دهغولويانو سره د ماشوم پاملرنه او نور مسئولیتونه شریک کړئ چې تاسو سره يوځای کې اوسېږئ ترڅو تاسو هر يودورځي په اوږدو کې دمه وکړئ.



هيله مند او مثبت اوسئ.



هر هغه روحاني، مذهبي يا کلتوري فعالیتونه سرته ورسوئ چې تاسو سره راخته یاست - مگر يوازې دهغه خلکو سره چې تاسو سره يوځای ژوند کوئ.



څومره چې ممکن وي خپلو ورځنيو عادي فعالیتونو ته دوام ورکړئ.



ستاسو ماشوم ممکن څه تجربه کړي؟

ستاسو ماشوم ممکن په خپل چلند او احساساتو کې لوړوالی او نیتوالی تجربه کړي. دوی ممکن له خاموشی او خواشینی سره په نوبتي ډول غیر معمولي فعال یا متجاوز وي.



ستاسو ماشوم ممکن ویره څرگنده کړي، مغشوش شي، او اندیښنه ښکاره کړي.



د خپل ماشوم سره څنگه مرسته وکړو؟

د خپل ماشوم د پوخت ساتلو لپاره د ښکېلوونکو فعالیتونو په اړه فکر وکړئ. خپل ماشوم د لوبو لپاره وځوئ. لوبې ډیرې مهمې دي ترڅو ستاسوله ماشوم سره د فشار او ځپګان په ترڅ کې په کار کولو کې مرسته وکړي.



په ښه نظرونه گورئ! د خپل ماشوم د ستايلو لپاره د فرصتونو په لټه کې شئ، دا ددی لامل کېږي چې دوي ممکن هغه کارونه بیا ترسره کړي چې تاسو یې خوښوئ.



ددوی داطمینان او هوساينی لپاره مهربان اوسئ، دوی ته غبر ورکړئ یا یې لاسونه ونیسئ او دوي ته ووايست چې تاسو سره مینه لرئ



دوي ته پام وکړئ چې څرنگه احساس کوي. دوي ته غوږشئ، ومنئ چې دا وخت ددوي لپاره څومره سخت دی.



هر ماشوم ته دورځي دڅو دقیقو لپاره ځانگړي پاملرنه وکړئ.



هره ورځ ورزش کوئ؛ د ورځني ورزش په باره کې د خپلو ماشومانو نظر و نو وپوښئ، لکه توپونه وهل، یا په دایرو یا حلقو کې منډي وهل، د کوم لپاره چې دوي داوسیدوځای نه پریري.



هغه وکړئ چې خپل شاوخوا کسانو سره په منفي سلوک کې ځان ښکېل نکرئ لکه فزیکي یا لفظي شخړه اوسزاورکول. هغه وکړئ، پرځای یې، له دوي څخه دداسې چلند غوښتنه وکړئ چې تاسو یې غواړئ په دوي کې یې وگورئ که دوي دابنه چلند ترسره کوي نو ستاينه یې وکړئ



دهغه څه په اړه محتاط اوسئ چې ددوي په مخ کې ورباندې بحث کوئ. دوي ته سم معلومات ورکړئ مگر دزياتو معلوماتو دورکولوڅخه ډډه وکړئ.



څومره چې کولی شئ ورځنيو کارونو ته، لکه د خوب وخت ادامه ورکړئ.



دهرې ورځي په پای کې، له هر ماشوم څخه وغواړئ چې دهغه څه په اړه فکر وکړي چې دوي نن ورځ ترې خوښ دي یا یوساتیر وونکی کار چې دوي ترسره کړی. همدارنگه، دوي ته ووايست چې دڅه لپاره تاسو مندوی یاست یا څه شي تاسو خوشحاله کړي یاست. دهغوي دپوښه کار دترسره کولو لپاره ستاينه وکړئ.



غټ ماشومان ممکن په ځانگړي ډول دگرځیدو اوځای له بندیزونو سره مبارزه وکړي. دهغوي دپوخوالي یا بلو غټ دښودلو او ستاسو د لارښوونو د تعقیب لپاره دهغوی ستاينه وکړئ. دوي ته اجازه ورکړئ چې د فعالیتونو او دهغوي دورځني کار په اړه وړاندیزونه شریک کړي.

