



COVID-19
RESPONSE



UNODC

United Nations Office on Drugs and Crime

COVID-19 PANDEMİSİ SÜRESİNCE KALABALIK TOPLULUKLA YA DA MÜLTECİ KAMPLARINDA YAŞAYAN ANNE BABALAR VEYA DİĞER BAKICILAR İÇİN BİLGİLER

Corona virus hastalığının (COVID-19) yayılması sırasında ailenizi güvende ve iyi tutmanın zorluklarına uyum sağlamak zor olabilir. İşte size yardımcı olacak bazı ipuçları:

Ne yaşıyor olabilirsiniz?



COVID-19 durumu ile ilgili güncel bilgilere sürekli ihtiyaç duymak.



Kendini bunalmış, sinirli veya endişeli hissetmek.

Yalnız değilsiniz! Birçok insanın bugün sizin hissettiğiniz gibi hissettiğini ve çocuklarına bakarken ailelerini sağlıklı ve güvende tutmaya çalıştıklarını unutmayın.

Sağlıklı ve güvende kalmak!



Tüm aile üyelerine, özellikle yiyeceklere dokunmadan önce, tuvaletten sonra ve ellerin kirlendiğinde **ellerini sık sık su ve sabunla yıkamalarını öğretin.**



Çamaşır veya bulaşık yıkadıktan sonra **arta kalan su kullanılabilir.** Ellerinizi yıkadığınız suyun içme suyu kadar temiz olması gerekmez.



Ellerinizi yıkadıktan sonra **iyice kurulayın.** Ellerinizi kuruyana kadar sallayın veya temiz bir bezle silin.



Mümkünse, **mutfak eşyalarınızı** sizinle yaşamayan biriyle **paylaşmaktan kaçının.**



Ellerinizi yıkamak için suya öncelik verin. Sarf malzemeleri sınırlı olması nedeniyle ellerin yıkanması zor olabilir, ancak elinizden gelenin en iyisini yapmaya çalışın. Çocuğunuzun yüzüne dokunmamasını ve kirliliğe kaçınmasını öğretin.



Mümkünse, ellerinizi yıkadığınız **kirli suyu başkalarıyla paylaşmaktan veya yeniden kullanmaktan kaçının.**



Yaşadığınız yere giren veya çıkan **kişi sayısını sınırlandırın.** Temel malzemeleri temin etmek ya da tıbbi yardım istemek için bir kişinin gitmesine izin verin. Yaşam alanınızı paylaşmayan herkesten mümkün olduğunca uzak kalmaya çalışın.



Aile üyelerinizden herhangi biri kendini iyi hissetmezse **tıbbi yardım isteyin.**



Listen
FIRST

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



Kendinize bakmak!



Umutlu ve pozitif kalın.



Her zamanki rutinlerinizi olabildiğince koruyun.



Çocuk bakımı ve başka sorumlulukları birlikte yaşadığınız diğer yetişkinlerle **paylaşın**. Böylelikle gün boyunca bir mola verebilirsiniz.



Rahatlatıcı bulduğunuz her türlü manevi, dini veya kültürel etkinliği (yalnızca yaşam alanınızı paylaşan kişilerle) sürdürün.



Kendinizi öfkeli veya stresli hissediyorsanız, özellikle de dinlenmek ve duygularınız hakkında düşünmek için kendinize ayırabileceğiniz sınırlı zamanınız veya yeriniz varsa, 2-3 dakika **yavaşça ve derin derin nefes almak** rahatlamanız için iyi bir yoldur.

Çocuğunuz ne yaşıyor olabilir?



Çocuğunuz duygu ve davranışlarında iniş çıkışlar yaşayabilir. Sessiz ve üzgün olarak alışılmadık şekilde aktif ya da agresif davranışlar sergileyebilirler.



Çocuğunuz korkusunu ifade edebilir, bunalmış olabilir ve endişesini gösterebilir.



Çocuğunuza nasıl yardım edebilirsiniz?



Kendilerini güvende ve rahat hissetmeleri için onlara karşı **sevecen olun**. Onlara sarılın veya ellerden tutun ve onları sevdiğinizi söyleyin.



İyi bir davranış sergilediklerinde onları farkedin! Çocuğunuzun övmek için fırsat kollayın. Bu, istediğiniz şeyleri tekrar yapmaları olasılığını artırır.



Günlük egzersiz; çocuğunuza yaşam alanlarından ayrılmadan, zıplamak veya etrafta koşmak gibi egzersiz fikirleri isteyin.



Her çocuğa günde birkaç dakika **özel ilgi gösterin**.



Yatma zamanı gibi **günlük rutinleri** olabildiğince sürdürün.



Çocuklarınızın yanında konuştuklarınıza dikkat edin. Onlara **doğru bilgi verin**, ancak bunaltmayın.



Çocuğunuzun meşgul etmek için **ilgi çekici faaliyetler düşünün**. Çocuğunuzun oynamaya teşvik edin. Oyun, çocuğunuzun stres ve endişe içinde çalışmasına yardımcı olmak için çok önemlidir.



Çocuğunuzun nasıl hissettiğine dikkat edin. **Onları dinleyin**, bu zamanın onlar için ne kadar zor olduğunu kabul edin.



Etrafınızdakileri fiziksel veya sözlü cezalandırma gibi **olumsuz davranışlarda bulunmamaya çalışın**. Bunun yerine, görmek istediğiniz davranışı yapmalarını istemeyi deneyin ve eğer yaparlarsa onları övün.



Daha büyük çocuklar hareket ve alan kısıtlamaları ile başetmekte özellikle zorlanabilirler. Olgunluk gösterdiklerinde ve talimatlarınızı takip ettiklerinde için onları övün. Etkinlikler ve günlük rutinleri hakkında önerilerini paylaşmalarına izin verin.



Her günün sonunda, her çocukta bugün onları **memnun eden bir şeyi** veya yaptıkları eğlenceli bir şeyi düşünmelerini isteyin. Ayrıca, onlara nelerden memnun olduğunuzu veya neleri eğlenceli bulduğunuzu söyleyin. Yaptıkları iyi bir şey için **onları da övün**.

