

الرسائل الرئسية حول كوفيد ١٩

DRAFT COPY

موجز عن حقيبة الرسائل الأساسية:

يتخذ الناس في جميع أنحاء العالم الاحتياطات الضرورية لحماية أنفسهم وأسرهم من الفيروس التاجي كوفيد ١٩ [كورونا]. إن الاستعداد السليم، المستند إلى الدليل العلمي، هو ما نحتاجه في هذا الوقت. مع ذلك، وبينما يتشاطر العديد من الناس معلومات حول الفيروس وكيفية الوقاية منه، فإن بعض هذه المعلومات فقط مفيد وموثوق. ويمكن للمعلومات المضللة في أوقات الأزمات الصحية أن تؤدي إلى ترك الناس دون حماية أو تزيد من تعرّضهم للإصابة بالفيروس، كما يمكن أن تنشر نزعة اللاترياب، والخوف، والوصم، إضافة إلى تبعات أخرى من قبيل توفير حس زائف بالحماية.

هذه الحقيبة مصممة خصيصاً لتوفير المعلومات الدقيقة والموثّقة المرتبطة بكوفيد ١٩ حيث تغطي المعلومات المتضمنة مجمل الموضوعات ذات الأهمية في مجال التصدي للوباء والوقاية منه وهي مقسمة إلى محورين الأول يعنى بالمعلومات المرتبطة بإنقاذ الحياة وتُغطّي رسائل الوقاية والمعرفة الأساسيّة حول كوفيد ١٩ و الثاني يعنى برسائل الجيل الثاني حول الدعم النفسّي الاجتماعيّ، الوقاية من الوصمة، والتّضامن الاجتماعيّ، والاعتبارات الخاصّة للحوامل والمرضعات والمراهقين والأطفال.

تهدف هذه الحقيبة إلى توفير مصدر معلومات شامل وموثق يمكن للشركاء المحليين في سورية استعماله لإعداد جلسات ومواد التثقيف والتوعية التواصل. من يمكنه الاستفادة من هذه الحقيبة هم:

← الجمعيات المحلية الناشطة في مجال التوعية والتواصل حول كوفيد ١٩.

← المتطوعين الصحيين المجتمعيين.

← جميع الشركاء المحليين وأصحاب المصلحة المنخرطين في الاستجابة.

تم إعداد هذه الحقيبة بالاعتماد على المعلومات الصادرة عن منظمة اليونيسف، منظمة الصحة العالمية، برنامج الأغذية العالمي، برنامج الأمم المتحدة الإنمائي، صندوق الأمم المتحدة للسكان، المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين، منظمة العمل الدولية، دائرة الأمم المتحدة للإجراءات المتعلقة بالألغام، و برنامج الأمم المتحدة للمستوطنات البشرية، حيث استخدمت لهذا الغرض ملفات القواعد الإرشادية والمصادر المتضمنة على المواقع الرسمية للمنظمات المعنية.

قائمة المحتويات

المرحلة الأولى:

إنقاذ الحياة | تغطي رسائل الوقاية والمعرفة الأساسية حول كوفيد ١٩

1	صفحة رقم	الحقائق وليس الأوهام!
2		كيف تحمي نفسك والآخرين؟
4		طريقة غسل اليدين الفعّال وأهميته!
6		التماس الرعاية عند ظهور الأعراض
7		كيف يحمي مقدّمو الرعاية الصحيّة أنفسهم؟
8		كيف يُحمى الطّلاب والعاملون في المدارس ودور الحضّانة؟
10		الحماية في العمل؟
12		الصّحة في السّفر
14		خطوات التّظيف والتّعقيم الصّورية في المنزل.
16		نصائح حول ارتداء الكمامة

قائمة المحتويات

المرحلة الثّانية:

رسائل الجيل الثّاني | تعنى بالدعم النفسيّ الاجتماعيّ، الوقاية من الوصمة، والتّضامن الاجتماعيّ، والاعتبارات الخاصّة للحوامل والمرضعات والمراهقين والأطفال

18	صفحة رقم	الوصمة الاجتماعيّة وكوفيد ١٩
20		التّضامن الاجتماعيّ واحترام الجميع في زمن كوفيد ١٩
22		رسائل الصّحة النفسيّة والدّعم النفسيّ الاجتماعيّ للمجتمع في زمن كوفيد ١٩
24		الصّحة النفسيّة للكبار في زمن كوفيد ١٩
26		الصّحة النفسيّة للمراهقين في زمن كوفيد ١٩
28		الصّحة النفسيّة لدى الأطفال في زمن كوفيد ١٩
32		رسائل وأنشطة لمساعدة الأطفال على الخّص من التّوتر في زمن كورونا - لمقدّمي الرّعاية من الأهل والعاملين مع الأطفال
34		نصائح ورسائل أساسيّة حول تعليم الأطفال في زمن كوفيد ١٩
38		نصائح ورسائل أساسيّة للحوامل والمرضعات في زمن كوفيد ١٩
42		نصائح لضمان التّغذية السّليمة في زمن كوفيد ١٩
46		أمور خاصّة بتلبية حاجات ذوي الإعاقة في زمن كوفيد ١٩
48		الوقاية من مخلّفات الأزمة في زمن كوفيد ١٩
50		عمل الأطفال والعمل من المنزل في زمن كوفيد ١٩
52		نصائح للوالديّن في أثناء تفشّي فيروسات كوفيد ١٩

المرحلة ١: إنقاذ الحياة | تغطي رسائل الوقاية والمعرفة الأساسية حول كوفيد ١٩:



الحقائق وليس الأوهام!

- أحمِ نفسك وأسرّتك بالحصول على معلوماتٍ دقيقةٍ من مصادرٍ موثوقٍ بها. تعمل اليونيسف مع منظمة الصحة العالمية والسلطات الحكومية على توفير المعلومات والنصائح الدقيقة.
- تنتشر معلومات كثيرة، ولا سيما على الشبكة (الإنترنت)، عمّا ينبغي القيام به وكيفية، غير أنّ قليلاً من هذه المعلومات فقط موثوقٌ به، وكثيراً منها قد يكون غير ملائمٍ أو مُضللًا أو أنّه ربّما يتعمّدُ الإرباك.
- على سبيل المثال: تَمَّ رسالةٌ مُزيّفةٌ انتشرت مؤخراً على الشبكة (الإنترنت) في العالم بلُغاتٍ عدّة، يُزعمُ أنّها صادرةٌ عن اليونيسف، ويبدو أنّها تُشير إلى أنّ تجنّب تناول المثلّجات وغيرها من الأغذية المُبرّدة يمكنه أن يساعد على منع الإصابة بالفيروس؛ وهذا غير صحيح.
- تُذكّر اليونيسفُ الجمهورَ بأنّ يسعوا إلى الحصول على المعلومات عن انتشار الفيروس من مصادرٍ موثوقٍ بها، وألا ينشروا أيّ معلوماتٍ غير مؤكّدة تأتي من وسائل الإعلام الشّعبيّة، أو تكون منشورة على وسائل التواصل الاجتماعيّ.

وفيما يأتي بعض المصادر الجيدة للمعلومات لحماية أنفسكم وأسرّكم:

[موقع منظمة اليونيسف الخاص بفيروس كورونا.](#)

[موقع منظمة الصحة العالمية الخاص بفيروس كورونا.](#)

[موقع مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها الخاص بفيروس كورونا.](#)

٣ | تجنب لمس العينين والأنف والفم:

إذ يستطيع الفيروس أن يدخل جسمك وأن يجعلك مريضًا من هناك.



لماذا؟

لأنّ الأيدي تلمس عددًا من الأسطح ويمكنها التقاط الفيروسات، وبالتالي يُحتمل أن تنقل اليدين الفيروس إلى عينيّك أو أنفك أو فمك.

٤ | تدرب على النظافة التّفسّية:

احرص على اتّباع النّظافة التّفسّية الجيّدة؛ وهذا يعني تغطية فمك وأنفك بنّني مرّقك (كوعك) أو بمنديل عندما تسعل أو تعطس، وتجنّب البصق في الأماكن العامّة، وتخلّص من المناديل المستعملة من فورك، واستعمل أقنعة الوجه (الكمامات) فقط عندما تكون مريضًا أو تعتني بشخص مريض.



لماذا؟

لأنّ القطرات تنشر الفيروس، وبالحفاظ على نظافة الجهاز التّفسّسيّ الجيّدة تحمي الأشخاص الذين حولك من الفيروسات مثل الإنفلونزا وكوفيد ١٩.

٥ | إذا كنت تعاني الحُمى والسعال وصعوبة التّنفّس، فاطلب الرّعاية الطّبيّة مبكرًا:

ابق في المنزل إذا شعرت بالمرض، فإذا كنت تعاني الحُمى والسعال وصعوبة التّنفّس، فأتصل بأقرب مقدّم رعاية صحيّة، واتّبع توجيهات وزارة الصّحة والمنظّمات المعنيّة بالصّحة.



لماذا؟

ستحصل وزارة الصّحة والمنظّمات المعنيّة بالصّحة لديك على أحدث المعلومات حول الوضع في منطقتك؛ وهذا سيحميك ويساعد على منع انتشار الفيروسات والعدوى الأخرى.

٦ | تناول الأطعمة المطهّوة جيّدًا:

تجنّب تناول المنتجات الحيوانيّة غير المطهّوة، كاللّحوم النيئة والبيض، وتجنّب شرب الحليب غير المغليّ أو غير المُبستّر.



لماذا؟

لأنّ تناول المنتجات الحيوانيّة النيئة وغير المطهّوة جيّدًا يعرّضك لخطر العدوى بفيروس كوفيد ١٩.

كيف تحمي نفسك والآخريين؟



يحدّث مرض كورونا الفيروسيّ (كوفيد ١٩) بسبب فيروس كورونا، ولا يزال يؤثّر في مُعظم دول العالم ومنها الدّول المجاورة لنا والقريبة مثل: لبنان والعراق وإيران وتركيا. ويعاني معظم الذين يُصابون بالعدوى مرضًا خفيًا وبُعاقفون، ولكنه أحيانًا يكونُ أخطرَ على مُصابيّن آخريين؛ فاعتني بصحتك واحم الآخريين بالقيام بما يأتي:

اغسل يديك مرارًا:

اغسل يديك بانتظام بالصابون والماء الجاري عندما تكون الأيدي متسخةً اتّساخًا واضحا، وإذا لم تكن يداك متسختين تمامًا ففي إمكانك فرك اليدين بالكحول الإيتيلي (٧٠٪ كحول) أو غسلها بالماء والصابون، ولا سيّما عند دخولك المنزل قبل لمس أيّ شيء لحماية عائلتك.



لماذا؟

لأنّ غسل يديك بالصابون والماء أو فرك اليدين بالكحول الإيتيلي يقتل الفيروسات التي قد تكون على يديك.

الحفاظ على مسافة كافية (التّباع المكانيّ) من الآخريين:

حافظ على مسافة متر واحد على الأقلّ بينك وبين أيّ شخص يسعل أو يعطس. تجنّب أن تمسّ حيوانات المزرعة والحيوانات البريّة مباشرةً أو الأسطح التي تلامسها الحيوانات إلّا باستعمال وسائل الوقاية الشخصية.



لماذا؟

عندما يسعل شخص ما أو يعطس يرشّ قطرات سائلة صغيرة من أنفه أو فمه قد تحتوي على الفيروس، فإذا كنت قريبًا جدًا فإنّك تتنفس من القطرات بما فيها من فيروس كوفيد ١٩ إذا كان الشخص الذي يسعل مصابًا به.

طريقة غسل اليدين الفعّال وأهمّيته!

ما أفضل طريقة لغسل اليدين غسلًا سليمًا؟

من أجل إزالة جميع آثار الفيروس عن يديك، لا يكفي أن تفركهما وتنظّفهما بالماء بسرعة، وفيما يأتي توضيح لطريقة غسل اليدين الجيدة، خطوةً فخطوة:



الخطوة ١:

تبلييل اليدين بماء جارٍ.



الخطوة ٢:

استعمال صابون كافٍ لتغطية اليدين المبلّتين.



الخطوة ٣:

فرك كلّ أنحاء اليدين (ومن ذلك ظاهرهما وما بين الأصابع وتحت الأظافر) مدّة لا تقلّ عن ٢٠ ثانية.



الخطوة ٤:

تنظيف اليدين تمامًا بماء جارٍ.

الخطوة ٥:

تجفيف اليدين بمنشفة نظيفة أو بمنديل ورقيّ يُستعمل مرّة واحدة.



اغسل يديك مرارًا وتكرارًا، ولا سيّما قبل الأكل وبعده، وبعد التّمخّط أو السّعال أو العطس، وبعد استعمال المراض (الحمام).

إذا لم تجد الصّابون والماء بسهولة، فاستعمل مُطهّرًا لليدين يحتوي على الكحول بنسبة لا تقلّ عن ٦٠٪. واغسل اليدين دائمًا بالماء والصّابون إذا ظهر عليهما الوسخ.

كم طول المدّة التي يجب أن أمضيها بغسل يديّ؟

يجب عليك غسل يديك مدّة لا تقلّ عن ٢٠ إلى ٣٠ ثانية؛ وثمّة طريقة سهلة لتقدير وقت الغسل، وهي أن تغني أغنية عيد ميلاد سعيد [هابي بيرث داي تو يو] أو نحوها مرّتين في أثناء غسل اليدين،

وينطبق الأمر نفسه على استعمال مطهّر اليدين: استعمل مُطهّرًا يحتوي على كحول بتركيز ٦٠٪ على الأقلّ، وافرك يديك به مدّة ٢٠ ثانية على الأقلّ لضمان التّغطية الكاملة لليدين.

متى يجب عليّ أن أغسل يديّ؟

لحماية نفسك وحماية الآخرين من مرض كوفيد-١٩، يجب عليك الحرص على غسل يديك في الأوقات الآتية:

◀ بعد أن تتمخّط، أو تسعل أو تعطس.

◀ بعد زيارة الأماكن العامّة، ومنها المواصلات العامّة والأسواق وأماكن العبادة.

◀ بعد لمس أسطح خارج البيت، ومن ذلك النّقود.

◀ قبل الاعتناء بشخص مريض وفي أثناء الاعتناء به وبعد الانتهاء من ذلك.

◀ قبل الأكل وبعده.

◀ قبل إعداد الطّعام وفي أثناءه وبعده.

◀ بعد استعمال المراض.

◀ بعد معاملة الحيوانات أو فضلات الحيوانات.



كيف يحمي مُقدِّمو الرِّعاية الصِّحيَّة أنفسهم؟



التماس الرِّعاية عند ظهور الأعراض

اتَّبِع هذه الممارسات الجيِّدة:

- اغسل يديك بالصابون أو افرك يديك بمعقِّم لليدين لمدة لا تقل عن ٤ ثانية:
- قبل التعامل مع مريض
- قبل البدء في أي إجراءات تتطلب النظافة والتعقيم
- بعد التعرض لسوائل الجسم التي قد تمثل خطراً
- بعد التعامل مع المرضى والبيئة المحيطة بهم
- قبل ارتداء معدات الوقاية الشخصية وبعد نزعها



اتبع ممارسات النظافة التنفسية داخل مرافق الرعاية الصحية. بتغطية الفم والأنف عند السعال أو العطس. وشجع الآخرين على ذلك.



ارتدِ كمامة طبية أثناء التعامل الروتيني مع المرضى المصابين بأعراض تنفسية حادة.



عند القيام بإجراء خاص مثل التنبيب، ارتد:

- رداء طويل الأكمام
- قفازات
- نظارات واقية للعينين
- كمامة مرشحة للجسيمات مثل كمامة N9٥



أبلغ السلطات المعنية بمرضك على الفور. إذا بدأت في السعال أو العطس أو الشعور بالحمى بعد تقديم الرعاية لمريض مشتبه في إصابته بالمرض. الرِّعاية إلى مريض مشتبه بإصابته بالمرض.



ماذا ينبغي أن أفعل إذا ظهرت أعراض مرض فيروس كوفيد ١٩ على أحد

أفراد الأسرة؟



يجب عليك التوجُّه للحصول على رعاية طبيَّة في مرحلة مبكرة إذا كنت تعاني أنت أو طفلك الحمى أو السعال أو صعوبة التَّنَفُّس؛ وفكِّر سَلْفاً في الاتِّصال بمزوِّد الرِّعاية الطَّبيَّة إذا كنت قد سافرت إلى منطقة ظهر فيها مرض 'كوفيد ١٩'، أو إذا كنت على اتِّصال قريب بشخص سافر من إحدى هذه المناطق أو إليها وظهرت عليه أعراض مرض تنفُّسي.

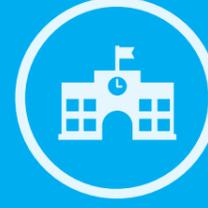
ماذا ينبغي أن أفعل إذا ظهرت على طفلي أعراض مرض فيروس كوفيد ١٩؟



اصطحب طفلك للحصول على رعاية طبيَّة، ولكن تذكَّر أن الوقت الحالي هو موسم الإنفلونزا، وأنَّ أعراض مرض 'كوفيد-١٩' من قبيل السعال أو الحمى تشبه أعراض الإنفلونزا أو الرُّكام العادي، وهما أكثر انتشارًا بكثير.

احرص على التزام الممارسات الجيِّدة لنظافة اليدين والجهاز التنفُّسي، من قبيل الغسل المتكرَّر لليدين، وحصول طفلك على أحدث اللِّقاحات، لحمايته من الأنواع الأخرى من الفيروسات والبكتيريا التي تسبِّب الأمراض.

وكما هي الحال فيما يخصُّ التهابات الجهاز التنفُّسي الأخرى من قبيل الإنفلونزا، توجُّه للحصول على رعاية طبيَّة في مرحلة مبكرة إذا ظهرت الأعراض عليك أو على طفلك، وحاول تجنُّب الأماكن العامَّة (أماكن العمل، والمدارس، والمواصلات العامَّة) لتجنُّب نشر المرض بين الآخرين.



كيف يُحمى الطّلاب والعاملون في المدارس ودور الحضّانة؟

إذا ظهرت الأعراض فجأة على أحد الطّلاب، فإنّه يجب عزله عن بقية زملائه وإخطار والدَيْه ومقدّم الرّعاية الصّحيّة في أقرب وقت ممكن.



يجب ضمان بقاء الطّلاب والعاملين الذين تبدو عليهم الأعراض في المنزل.



ترتيب مواعيد دخول الطّلاب إلى الفصول الدّراسيّة وخروجهم منها، للحد من الازدحام قدر الإمكان.



تشجيع الطّلاب والعاملين على عدم تبادل العناق عند التّحيّة، ولا سيّما إذا بدا عليهم أحد الأعراض.



يُنصَح الطّلاب والعاملون بالّا يتبادلوا الأدوات الشخصيّة، مثل الأكواب والمناشف، وتجنّب ملامسة العينين والفم بيد غير مغسولة وغير نظيفة.



يجب على الطّلاب والعاملين غسل اليدين بالماء الجاري والصابون مدّة تتراوح بين ٢ و ٣ ثانية عندما يظهر عليهما الوسخ، وإذا لم يظهر عليهما ففي الإمكان فركهما بمطهر كحولي أو غسلهما بالماء والصابون.



الحرص على توعية الطّلاب والعاملين بوجوب تغطية الفم والأنف بالجزء العلويّ من الأكمّام أو بمنديل وحيد الاستعمال عند السّعال أو العطس، والتخلّص من هذا المنديل بسرعة بإلقائه في سلّة مهلات مغلقة.



يجب المواظبة على تنظيف المراحيض (الحمامات) والأرض والمناضد والكراسي والألعاب، وغيرها من الأسطح مثل مقابض الأبواب والنوافذ بالمطهرات.



الحرص على تهوية الفصول الدّراسيّة جيّدًا في أثناء الحصص أو في أوقات الرّاحة على الأقلّ حتّى في فصل الشّتاء.



يجب الانتباه على الأعراض الرّئيسيّة للمرض، وهي: الحُمى، والسّعال، وصعوبة في التّنفس.





الحماية في العمل:

الوقاية من فيروس كوفيد ١٩ في أماكن العمل:

نُصَحُ الموظفين والمتقاعدين بالرجوع إلى النّصائح الوطنيّة فيما يخصّ السّفر قبل رحلات العمل.



التّشجيع على اتّباع ممارسات النّظافة التّنفّسيّة الجيّدة، والحرص على توفير الكمامات الطّبيّة و/ أو المناديل (المحارم) الورقيّة في مكان العمل، كي يتّاح للأفراد الّذين يعانون الرّشاح أو السّعال استعمالها في أثناء العمل؛ ويجب توفير سلال مهملات مغلقة لضمان التّخلّص من الكمامات والمناديل تخلّصاً صحّيّاً.



تشجيع المواظبة على غسل اليدين جيّداً، ووضع موزّعات مطهّر اليدين في أماكن بارزة في مكان العمل، وتخصّص أماكن للعاملين والمتقاعدين والعملاء لغسل أيديهم بالماء والصابون.



يجب المواظبة على مسح الأسطح (مثل المكاتب والمناضد) والمستلزمات المكتبيّة (مثل الهواتف ولوحات المفاتيح) بالمطهّرات.



تشجيع العمل من بُعدٍ على مستوى المؤسّسة بانتظام؛ ففي حال انتشار فيروس كوفيد ١٩ في المجتمع قد تنصح السّلطات الصحيّة النّاس بتجنّب المواصلات العامّة والأماكن المزدحمة، ويساعد العمل من بُعدٍ على سير العمل وسلامة الموظّفين في آن واحد.



يجب على الموظّفين الامتثال لأي قيود محلّيّة مفروضة على السّفر أو التّنقّل أو التّجمّعات الكبيرة.



إخبار الموظفين والمتقاعدين والعملاء أنّه إذا انتشر كوفيد ١٩ في المجتمع، فإنّ على أيّ شخص يعاني السعال، ولو كان بسيطاً، أو الحمّى البقاء في المنزل.





الصّحة في السّفر كيف تحافظ على صحتك في أثناء السّفر؟

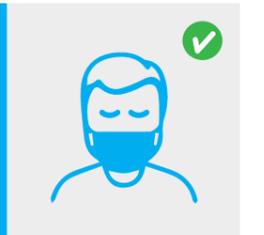
اتّبع هذه الممارسات الجيّدة:



إذا أصبحت مريضًا أثناء السّفر فأخبر فريق العاملين أو موظفي الصّحة والتمس الرعاية الطّبيّة وأخبر مقدّم خدمات الرّعاية الصّحيّة عن أسفاركَ السّابقة.



اغسل يديك دائمًا بالماء الجاري والصابون عند اتّساخهما، وإذا لم يظهر الوبسج على يديك، ففي إمكانك فركهما بمطهر كحولي لليدين، أو غسلهما بالماء والصابون للمحافظة على نظافتهما.

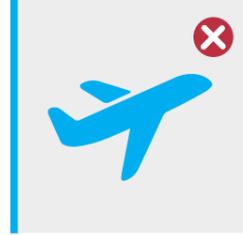


إذا اخترت ارتداء الكمامة، فاحرص على أن تغطّي الفم والأنف بإحكام، وتجنّب لمس الكمامة بعد ارتدائها، وتخلّص من الكمامة وحيدة الاستعمال من فوركَ بعد استعمالها في كلّ مرّة، واغسل يديك بعد نزعها.



عند السّعال أو العطس، غطّ الفم والأنف بالمنديل أو المرقق (الكوع) المثني، ويجب التخلّص من المنديل بسرعة بعد استعماله، وغسل اليدين.

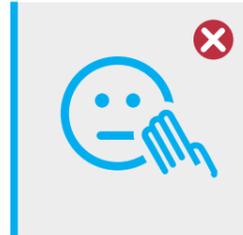
أمور يجب تجنّبها:



تجنّب السّفر إذا كنت مصابًا بالحمّى والسّعال.



تجنّب المخالطة اللصيقة للأشخاص الذين يعانون الحمّى والسعال.



تجنّب ملامسة العينين أو الأنف أو الفم، وتجنّب تناول الطّعام غير المطهوّ جيّدًا.



تجنّب مسّ الحيوانات مباشرة بغير وقاية في أثناء السّفر.



خطوات التّظيف والتّعقيم الضّرورية في المنزل.

خطوات تنظيف الأسطح الملوّثة وتعقيمها:



- استعمال المناشف ذات الاستعمال الواحد القابلة للامتصاص والتي تزيل أيّ سائل أو إفراز ويمكن التّخلص منها.
- التّخلص من المناشف في صندوق مُخصّص له غطاء.
- التّظيف بالمنظّفات العاديّة ثم التّظيف (الشّطف) بالماء.
- التّعقيم بمطهر الكلور (0,5 ٪ هيبوكلوريت الصّوديوم/محلّول الكلور).
- السّماح للمطهر بأن يبقى عشرَ دقائق أو الوقت المطلوب للالتصاق بالسطح.
- تنظيف جميع مُستلزمات التّظيف والمعدّات القابلة لإعادة الاستعمال وتعقيمها.
- يجب ألاّ يُعاد استعمال مُعدّات الوقاية الشخصية مثل الأقنعة والقفّازات، ويوصى باستعمال القفّازات التي يتم التّخلّص منها (اللاتكس أو النّتريل)؛ وإذا استُعملت القفّازات المتعدّدة الاستعمالات (التي تحمي من المياه الساخنة، والموادّ الكيميائيّة، وغيرها، ...)، فالواجب تنظيفها مباشرةً بالمطهّرات والماء وتطهيرها بنسبة 0,5 ٪ من محلّول الكلور.

تحضير محلّول معقّم بمعايير آمنة وفعّالة:



- لتحضير محلّول من 0,5 ٪ هيبوكلوريت الصّوديوم/محلّول الكلور:
- أضف لترًا واحدًا من مادة كلور التّبييض (0,5 ٪) إلى 9 لترات من المياه النّظيفة، فهذا يودّي إلى تحضير مطهر من 1 لترات صالح للتطهير.
- إن تحضير محلّول التّطهير من مسؤوليّة المرشد الصّحيّ وليس عامل النّظافة.
- عند تحضير محلّول التّطهير (هيبوكلوريت الصّوديوم/محلّول الكلور)، يجب توفير مُعدّات الوقاية الشخصية (أهمّها الكمامة والقفّازات).
- كلّ معقّم مُحصّر من مادة كلور التّبييض (0,5 ٪) ليصبح (0,5 ٪ هيبوكلوريت الصّوديوم/محلّول الكلور) يمكن استعماله خلال 24 ساعة فقط من تاريخ التّحضير، لأنّ فائدته تخفّ مع الوقت.
- يوصى بعدم الإفراط في تخزين الموادّ المطهّرة، بل يجب التّزام الاستعمال الصّحيح والتّزام تاريخ انتهاء الصّلاحية.
- التهوية المناسبة لكلّ الأسطح المنظّفة ضروريّة جدًّا للحدّ من المخاطر الصحيّة الناتجة عن استعمال الكلور.



نصائح حول ارتداء الكمامة

متى يجب أن أرتدي أنا أو طفلي أو أحد أفراد عائلتي الكمامة الواقية؟

- ينصح بارتداء الكمامة إذا ظهرت عليك أو على أحد أفراد أسرتك أعراض شبيهة بأعراض مرض فيروس الكورونا مثل السعال والعطس.
- إن لم تكن مريضًا، فإثما يُنصَح باستخدام الكمامة إذا كنت ترعى شخصًا مريضًا أو شخصًا يُشتَبه بظهور أعراض كوفيد-19 عليه.
- احرص قبل وضع الكمامة على غسل يديك جيّدًا بالماء والصابون أو تعقيمهما بمعقم كحوليّ، وغطّ أنفك وفمك بالكمامة، واحرص على ألا تكون بين الكمامة وبشرتك فراغات، وتجنّب لمس الكمامة في أثناء استعمالها ولا سيّما الجزء الخارجيّ منها، وإذا لمست الكمامة فاحرص على غسل يديك جيّدًا بالماء والصابون أو بمحلول ذي أساس كحوليّ.
- إذا ابتلّت الكمامة فبدّلها بسرعة، ولا تستعمل الكمامة ذات الاستعمال الواحد غير مرّة واحدة.
- إن كنت أنت أو أحد أفراد عائلتك ترتدون الكمامة، فاحرص على التخلّص منها بعد استعمالها بوضعها في سلة مهملات محكمة الإغلاق واغسل يديك بالماء جيّدًا بعد الاستعمال.

المرحلة الثانية: رسائل الجيل الثاني | تعنى بالدعم النفسي الاجتماعي، الوقاية من الوصمة، والتضامن الاجتماعي، والاعتبارات الخاصة للحوامل والمرضعات والمراهقين والأطفال:

إن الفيروسات لا تستهدف الناس من فئات سكانية أو إثنية أو عرقية محددة؛ وهناك أشخاص مُتحدرون من البلدان المتأثرة يزداد الوضع عليهم سوءاً، إذ يشعرون بالقلق على أصدقائهم وأقاربهم الذين يعيشون في المناطق المتأثرة، ومن شأن وضمهم أن يزيد شعورهم بمعاناتهم وخوفهم وقلقهم، وفي وسع الدعم الاجتماعي في أثناء انتشار الفيروس أن يساعدهم على تجاوز هذا الوضع.

إن الذين عادوا من مناطق ينتشر فيها فيروس كورونا منذ أكثر من ٤١ يوماً، ولم تظهر عليهم أعراضه وليسوا مصابين به، لن تسبب مواصلتك لهم إصابتك بالفيروس.

إننا نعمل على حماية الأطفال من الفيروسات الضارة، وعلينا في الوقت نفسه أن نحميهم أيضاً من الوصم والإساءات؛ ففي أثناء انتشار الأمراض يكون نشر اللطف ودعم بعضنا بعضاً مهماً أكثر من أي وقت آخر.



الوصمة الاجتماعية وكوفيد ١٩

العلم وليس الوصم!

إن الوصم المتزايد للجماعات والفئات المرتبطة بالمرض أمر يشغل كثيراً من الناس.

في الأوقات التي ينتشر فيها مستوى كبير من القلق، من الموقّع أن يشغل ذلك الناس، بيد أن الخوف والوصم يؤديان إلى مفاجمة الأوضاع الصعبة، ليس بالاستهداف المجحف لأفراد أصحاء فقط، بل يدفع المصابين بالمرض إلى تجنّب كشف أمر إصابتهم والامتناع عن الحصول على العلاج، وهذا يزيد من خطر انتشار المرض؛ فالأمر لا يقتصر على أنّ الوصم خطأ، بل هو خطير أيضاً.

ثمة تقارير من جميع أنحاء العالم حول أفراد لم يكونوا في المناطق التي ينتشر فيها الفيروس أو ليس لهم صلة بإصابات مؤكّدة يتعرّضون لإساءات لفظية أو بدنية حياتاً؛ وإنّ اليونسيف تُدين هذه الأحداث بأشدّ العبارات، ولا يجوز السّماح بأن يصبح هذا الفيروس الجديد أداة جديدة للعنصرية أو كراهية الأجانب.



التضامن الاجتماعي واحترام الجميع في زمن كوفيد ١٩

◀ إذا أوصت السلطات الصحية بالحد من مخالطة الناس إلى أن تتمدّن من احتواء الجائحة فامثلوا لذلك واحترموا الإرشادات والإجراءات الاحترازية؛ لأنّ في هذا مصلحة للجميع وحماية من انتشار المرض انتشارًا واسعًا.

في هذه الأوقات الحساسة، لا تزال الإشاعات والمعلومات المضلّة عن كوفيد ١٩ تنتشر؛ فاحموا أنفسكم وأحبائكم ولا تعتمدوا إلا على المصادر الرّسميّة للمعلومات، مثل اليونيسف ومنظمة الصحة العالمية والسلطات الحكوميّة الصحيّة والتّعليميّة.

◀ أثر مرض كوفيد ١٩ في أشخاص من بلدان كثيرة، ويُرّجح أن يؤثر في آخرين من بلدان أخرى؛ فلا تربطوا المرض بأيّ أصلٍ عرقيّ أو جنسيّة محدّدة أو فئة عمريّة أو نوع اجتماعيّ محدّد.

◀ أظهروا عطفكم لجميع المصابين، في أيّ بلدٍ ومن أيّ بلد كانوا؛ لأنّهم يستحقّون دعمنا وتعاطفنا وعطفنا.

◀ كونوا داعمين، وكونوا حذرين، وكونوا منبهين، وكونوا عطوفين، وكونوا مستعدّين لمواجهة فيروس كوفيد ١٩.

◀ أظهروا عطفكم للمصابين، وتعلّموا عن المرض لتقويم مخاطره بدقّة، و اتّخذوا تدابير عمليّة لتطلّوا آمنين أنتم وأحبائكم من العدوى.

◀ ادعموا أحبائكم في زمن كورونا:

- اسألوا عنهم دومًا، ولا سيّما إذا كانوا في الحجر الصحيّ.

- شجّعوهم على ممارسة هواياتهم.

- شاركوهم في معلوماتٍ صحيحة دقيقة لتخفيف قلقهم.

- قدّموا نصائح سليمة وهادئة إلى أطفالكم وأطفالهم.



رسائل الصّحة النفسيّة والدّعم النفسيّ الاجتماعيّ للمجتمع في زمن كوفيد ١٩

رسائل عامّة لمواجهة الضّغوط النفسيّة في فترة تفشّي فيروس كورونا المستجدّ:

من الطبيعيّ أن تشعر بالقلق أو الضّغط النفسيّ أو التّشويش أو الخوف أو الغضب في أثناء أزمة ما.

تحدّث إلى الأشخاص الذين تثق بهم، واتّصل بأصدقائك وعائلتك.

إذا وجب عليك البقاء في المنزل، فعليك الحفاظ على نمط حياة صحيّ (ومن ذلك اتباع نظام غذائيّ مناسب، والنّوم الكافي، وممارسة الرّياضة، والتّواصل الاجتماعيّ بينك وبين أحبّائك في المنزل)؛ ويمكنك أيضًا المحافظة على التّواصل بينك وبين عائلتك وأصدقائك عن طريق البريد الإلكترونيّ والهاتف واستعمال منصّات التّواصل الاجتماعيّ.

لا تستعمل التّدخين أو الكحول أو العقاقير الأخرى للسيطرة على مخاوفك.

إذا شعرت بالضّغط الشّديد، فتحدّث إلى عامل صحيّ أو اجتماعيّ أو مرشد نفسيّ أو شخص من اختصاص مُشابه أو شخص موثوق به في مجتمعك (مثل: المُوجّه الدينيّ أو وجهاء المجتمع).

ضع خطة تحدّد بها إلى أين يجب أن تذهب وكيف تطلب المساعدة لتلبية حاجاتك الصّحة الجسديّة والنفسيّة إذا اقتضى الأمر ذلك.

اجمع المعلومات التي ستساعدك على تحديد المخاطر بدقّة، وكيف تتخذ تدابير احترازيّة؛ وابحث عن مصادر يمكنك الوثوق بها لجمع تلك المعلومات، مثل موقع منظمة الصّحة العالميّة أو اليونيسف أو جهة محليّة أو حكوميّة للصّحة العامّة.

قلّل من القلق والتّشويش بتقليل الوقت الذي تقضيه أنت وعائلتك بمشاهدة الأخبار المزعجة أو الاستماع إليها.

قلّل من القلق والتّشويش بتقليل الوقت الذي تقضيه أنت وعائلتك بمشاهدة الأخبار المزعجة أو الاستماع إليها.

استعن بالمهارات التي اكتسبتها في الماضي من الأوقات الصّعبة واستعملها في مواجهة مخاوفك في هذه الفترة من تفشّي الفيروس.

المصابين به، ويتضمّن هذا الوصول الدائم إلى الأدوية الأساسية (لمرضى السكري والسرطان وأمراض الكلى)، ويجب الحرص على توفير الإمدادات الكافية.

- يمكن تقديم الخدمات الطبيّة من بُعد عن طريق الشّابكة (الإنترنت) لتوفير هذه الخدمات.

- يجب تزويد كبار السنّ المصابين أو المعزولين بمعلومات صحيحة حول عوامل الخطورة وفرص الشّفاء واحتمالاته.

- في فترة الحجر الصحيّ، يُمكن مقدّمو الخدمات المنزليّة من استعمال تطبيقات التّواصل الاجتماعيّ مثل (WhatsApp) لتوفير التّدريب وتقديم الاستشارة لمقدّمي الرّعاية الأسريّة في المنزل، ومنها تقديم تدريبات الإسعاف النّفسيّ الأوّليّ.

◀ قد يكون لدى كبار السنّ وصول محدود إلى وسائل التّواصل الاجتماعيّ مثل الفيسبوك والواتس أب؛ ولذلك:

- ينبغي تزويد كبار السنّ بمعلومات وحقائق دقيقة يمكنهم الوصول إليها حول تفشّي فيروس (كورونا) والعلاج والتدابير الفعّالة للوقاية من العدوى.

- يجب أن يكون الوصول إلى المعلومات سهلاً (أي باستعمال لغة واضحة بسيطة وأن تكون مكتوبة بخط كبير)، وأن تكون هذه المعلومات مستمّدة من وسائل متعدّدة موثوق بها (وسائل الإعلام العامّة، ووسائل التّواصل الاجتماعيّ، ومقدّمي الرّعاية الصحيّة الموثوق بهم) لتجنّب أنواع السلوك غير العقلانيّة مثل الاحتفاظ بمخزون من الأعشاب الطبيّة غير الفعّالة.

- الطريقة الأمثل لمواصلة كبار السنّ هي استعمال هواتفهم الأرضيّة أو الزيارات المنتظمة (إن أمكن)؛ وينبغي تشجيع العائلة أو الأصدقاء على مواصلة أقرابهم الأكبر سنّاً بانتظام وتدريبهم على طرائق استعمال وسائل الاتّصال (المحادثة/ الدردشة، والتسجيل المصوّر/ الفيديو).

◀ قد لا يكون كبار السنّ على دراية باستعمال تدابير الحماية أو طرائق الوقاية أو يرفضون استعمالها؛ ولهذا يجب إبلاغهم التّعليمات حول طرائق استعمال تدابير الحماية بلغة واضحة موجزة محترمة متأّية رقيقة.

◀ قد لا يعرف كبار السنّ كيف يستعملون خدمات الشّابكة (الإنترنت) مثل التّسوق والتّزوّد بالمؤن اليوميّة أو استعمال خطوط المساعدة للحصول على الاستشارة أو الرّعاية الصحيّة؛ ولذا ينبغي تزويد كبار السنّ دقائق الأمور حول طريقة الحصول على مساعدة عمليّة إذا اقتضى الأمر مثل استدعاء سيارة أجرة أو توصيل الطّلبات.

◀ إنّ توزيع السلع والخدمات مثل المواد الوقائيّة (أقنعة الوجه والمطهّرات) وإمدادات البقالة الكافية والوصول إلى وسائل النّقل في حالات الطّوارئ يمكن أن يقلّل من القلق في الحياة اليوميّة.

◀ ينبغي تزويد كبار السنّ بتمارين رياضيّة بسيطة يمكنهم تأديتها في المنزل/أو في الحجر الصحيّ/للحفاظ على الحركة وتقليل الملل.



الصّحة النّفسيّة لكبار في زمن كوفيد ١٩

◀ في أثناء تفشّي فيروس كورونا المستجدّ، قد يصبح كبار السنّ الذين يعانون التّدهور الإدراكيّ (الخرف) أكثر قلقاً وغضباً وتوتراً وهياجاً وشكاً، ولا سيّما في أثناء فترة العزل أو الحجر الصحيّ؛ لذا ينبغي تقديم الدّعم الشّعوريّ عن طريق شبكات الدّعم غير الرّسميّة (الأسر) أو عن طريق اختصاصيّ الصّحة النّفسيّة، كما ينبغي مشاركتهم في الحقائق المبسّطة حول ما يجري، وتقديم معلومات واضحة حول الحدّ من مخاطر الإصابة بالفيروس، بكلمات يستطيع كبار السنّ فهمها، سواءً أكانوا يعانون التّدهور الإدراكيّ (الخرف) أم لا؛ ولا بأس بتكرار المعلومات عندما يكون ذلك ضروريّاً.

◀ تنطبق الاقتراحات الآتية عموماً على كبار السنّ سواءً أكانوا مقيمين في المجتمع أو الذين يقيمون في دور الرّعاية (مثل: مساكن الرّعاية الدائمة، ودور التّمرّيض): يحتاج المسوّلون والموظّفون إلى اتّخاذ تدابير السّلامة لضمان منع تفشّي العدوى والهلع (وكذلك الأمر في المشافي)؛ وبالمقابل، يجب تقديم الدّعم إلى موظّفي الرّعاية الذين قد تمتدّ مناوباتهم مع المرضى المقيمين في أثناء الحجر الصحيّ ويصبحون غير قادرين على الإقامة مع أسرهم.

◀ يكون كبار السنّ أكثر عرضة للإصابة بالفيروس، بسبب قلّة المعلومات لديهم وضعف جهازهم المناعيّ وارتفاع معدّل الوقيّات النّاجمة عن الفيروس لدى هذه الفئة من المجتمع؛ لذا ينبغي تقديم اهتمام خاصّ بكبار السنّ الذين يعيشون وحدّهم وليس لهم أقارب يحيطون بهم، أو الذين يعانون تدهور حالاتهم الاجتماعيّة والاقتصاديّة، والذين يعانون أحوالاً صحيّة مرافقة مثل تدهور القدرات الإدراكيّة (الخرف) أو غيرها من حالات الصّحة العقليّة؛ ويحتاج كبار السنّ الذين يعانون تدهوراً خفيفاً في القدرات الإدراكيّة أو المراحل المبكّرة من الخرف إلى معرفة ما يحدث في حدود قدراتهم وتقديم الدّعم لهم من أجل تخفيف قلقهم وتوتّرهم؛ في حين يحتاج الأشخاص في المراحل المتوسّطة والمتقدّمة من الخرف إلى تلبية احتياجاتهم الطبيّة واليوميّة في أثناء فترة الحجر الصحيّ.

- في أثناء تفشّي الفيروس، يجب تلبية الاحتياجات الطبيّة لكبار السنّ المصابين بالفيروس وغير

هناك كثير من الأمور التي تقع ضمن نطاق المجموعة الثانية الآن، وهذا أمر طبيعي، ولكن ما نستطيع القيام به هو أن نوجد شيئاً ما يَصْرِفُ انتباهنا عمّا نحن فيه؛ وتقترح الدكتور (دامور) علينا أن نُؤدِّي واجباتنا المدرسية، أو أن نشاهد فلمًا نحبه، أو أن نذهب إلى السرير وبيدنا رواية نقرأها لتُنشِدَ الراحة والتوازن في حياتنا اليومية.

٣- جِدْ طرائق جديدة تستطيع بها مواصلة أصدقائك:

إذا ما كنت تريد أن تُمضي وقتًا طيبًا مع أصدقائك مع تطبيق فكرة التباعد المكاني، فإن وسائل التواصل الاجتماعي تُعدُّ أدوات رائعة لذلك؛ فكن مُبدعًا، مثلًا: انضم إلى تحدي #أيادي_آمنة (safehands) على تيك توك.

٤- ثقّف نفسك:

إذا ما كنت ترغب دائمًا في فعلٍ بشيء جديد، كإمضاء بعض الوقت بقراءة كتاب أو العزف بآلة موسيقية، فهذا هو الوقت المناسب لذلك؛ إن اهتمامك بتثقيف نفسك واستغلال الوقت الإضافي الذي حصلت عليه يُعدُّ وسيلة مثلى للاعتناء بصحتك العقلية.

٥- استجب لشعورك:

إنَّ فُقدانَ الأنشطة التي كنت تمارسها مع أصدقائك وهواياتك والمباريات الرياضية يُعدُّ أمرًا مُحبطًا حقًا؛ والطريقة الفضلى لمواجهة خيبة الأمل هذه أن تشغّر بها: «إذا أردنا أن نتجاوز الشعور بالألم فعلى أولادنا أن نعترف به؛ احزن على ما مضى لتبدأ بعد ذلك من جديد».

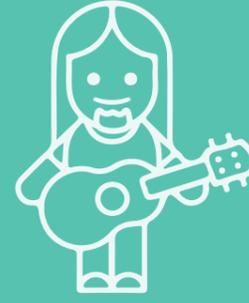
والاستجابة للمشاعر يختلف بين فرد وآخر، فبعض الناس يتوجّهون إلى الفن، وآخرون يذهبون إلى التعبير عن حزنهم والحديث عنه مع أصدقائهم للشعور بأنهم متواصلون زمنيًا إن عجزوا عن فعل ذلك مكانيًا، وبعضهم الآخر يتجه إلى العمل التطوعي؛ إنَّ ما يُهمُّ في الأمر هو أن تفعل ما تشعرُ بأنَّه الأنسب لك.

٦- كن لطيفًا مع نفسك ومع الآخرين:

بعض المراهقين يواجهون التنمر (السُّراسة والعُدوان) في المدرسة بسبب فيروس كورونا، وليس على الأطفال الذين يواجهون التنمر (التنمر والعُدوان) أن يتصدّوا له وحدهم، بل علينا أن نشجّعهم على الاعتماد على أصدقائهم وبالغين لتلقّي المساعدة والدعم.

إذا ما وجدت صديقك يتعرّض للتنمر، فإذهب إليه وقدم إليه الدعم؛ لأنَّه إذا ترك وحده فإِنَّه سيشعر بأنَّ الجميع ضده، ولا أحد يهتمُّ بأمره؛ وما ستقوله سيُحدِّثُ فرقًا كبيرًا.

وتذكّر دائمًا أننا: الآن أكثر من أي وقت مضى، يجب أن نكون أكثر وعيًا فيما نشارك فيه أو نقوله، كيلا نسبب الأذى للآخرين.



الصّحة النفسيّة للمراهقين في زمن كوفيد ١٩

كيف يحافظ المراهقون على صحتهم العقلية وقت نشي فيروس كورونا؟

نقول للمراهقين الذين يواجهون تغييرًا جذريًا في حياتهم بسبب نشي كورونا، ويشعرون أيضًا بالقلق والعزلة وخيبة الأمل: أنتم لستم وحدكم!

١- اعلم أن قلقك أمر طبيعي تمامًا:

إذا ما كان إغلاق المدارس والأخبار المنذرة بالمرض يجعلانك تشعر بالقلق، فأنت لست وحدك في ذلك، بل إن ذلك هو الحال الطبيعيّة التي يجب أن تكون عليها، وهذا القلق الذي يساورك سيعينك على اتخاذ القرارات التي تحتاج إليها الآن (كعدم التجمّع لقضاء الوقت في مجموعات، وغسل يديك، وعدم لمس وجهك)، فهذا لا يعينك على حماية نفسك فقط، بل يعين الآخرين أيضًا في هذه المرحلة؛ ونحن بهذا الأسلوب نعين أيضًا أعضاء المجتمع الذي نحن فيه، فنحن نفكر أيضًا في الناس الذين يحيطون بنا.

صحيح أنّ القلق من الكوفيد - ١٩ مُسوَّغٌ، إلّا أنّ عليك أنك تستعمل مصادِر موثوقًا بها للحصول على معلوماتك (مثل وزارة الصحة في بلدك، وموقعي اليونيسف ومنظمة الصحة العالمية على الشبكات)، أو أن تدقّق في أيّ معلومة تصل إليك من مصادر أقلّ مصداقية.

إذا ما كنت تخشى أنّك تعاني الأعراض، فمن المهمّ أن تحدّث والدَيْك بذلك؛ إنّ أعراض الكوفيد - ١٩ تكون متوسطة الشدة في العادة، ولا سيّما عند الأطفال والشباب، ويمكن علاجها؛ لذا ننصح بأن تخبر والديك أو أيّ بالغ تثق به إذا ما شعرت بالتوعك، أو القلق من الفيروس، حتّى يتمكنوا من مساعدتك.

ونذكّر أيضًا بأنَّه: «هناك عددٌ من الإجراءات الفاعلة التي يمكننا أن نتخذها لنحمي أنفسنا وغيرنا، ولنتحكّم أكثر في ظروفنا: كغسل الأيدي مرارًا، وألّا نلمس وجهنا، والمداومة على التباعد المكاني».

٢- جِدْ ما يصرفُ نظرك:

يرى المختصّون النفسيّون أننا إذا كنّا تحت ضغط ظروفٍ صعبة جدًّا فمن الأفضل أن نصنّف المشكلة في إحدى فئتين: الأمور التي نستطيع القيام بشيء حيالها، والأمور التي نقف عاجزين أمامها.



الصحة النفسية لدى الأطفال في زمن كوفيد ١٩

٢- تابع حياتك على طبيعتها:

يحتاج الأطفال إلى مخطط، وأن نقول: هذا هو الهدف؛ وما علينا فعله بسرعة هو أن نضع خططًا ليُمضي كلُّ منا يومه على النحو الصحيح؛ ويُنصَح بشدّة أن يحرص الآباء على أن يكون لديهم مخطط ليُمضاه يومهم، وأن يتضمّن ذلك وقتًا للعب، ويستطيع الطفل أن يستعمل هاتفه ليواصل أصدقائه، وفي الوقت عينه يجب أن تكون هناك ساعات خالية من الأجهزة الجوّالة، ويجب تخصيص بعض الوقت للمساعدة على أعمال المنزل؛ علينا أن نحافظ على ما نثمنه غاليًا، وأن نضع خططًا لمتابعته؛ وسيرتاح الأطفال كثيرًا إذا كان يومهم مُخطّطًا، يعرفون متى عليهم أن يعملوا ومتى يستطيعون أن يلعبوا.

اجعل أطفالك يشاركونك فيما تعمل: فَمَنْ كان منهم بعمر ١-١١ أو الأكبر، اطلب إليه أن يساعدك على الإعداد والتخطيط ليومه، وألمح له إلى الأشياء التي يجب أن يتضمنها يومه، ثمّ أعمل معه فيما يقوم به؛ ومَنْ كان منهم أصغر سنًا فَيُنَاء على مَنْ سيبقى من الوالدين في المنزل (وفي بعض الأحوال لا يكون في قدور كلا الوالدين البقاء في المنزل) فعلى هذا الوالد أن يرتّب الأمور بحسب سُلّم الأولويات، كإنهاء الواجبات المدرسيّة والمهمّات المطلوبة، وبعض العائلات يفضّل أطفالهم إنجاز هذه الأمور في بداية اليوم، وعائلات أخرى يفضّل أطفالها إنجاز ذلك بعد وقتٍ من استيقاظهم وتناولهم الإفطار معًا؛ أمّا الأهل الذين لا يستطيعون الإشراف على أطفالهم، فعليهم أن يرتّبوا مع المربيّة في المنزل الخطة الأفضل لأطفالهم.

«ادعمهم، وقدر أنّهم حزينون جدًا ومحبّطون جدًا ويفتقدون كثيرًا ما كانوا عليه».

٣- دَع أطفالك يُعبّروا عن مشاعرهم:

أُلغيت الأنشطة والحفلات والمباريات الرياضيّة مع إغلاق المدارس، فخاب أملُ الأطفال بفقدان ما اعتادوه، بسبب كورونا (كوفيد ١٩)؛ فعلى أن نقدّر حزنهم. "تعدّد هذه الأمور لدى المراهقين خسائر كبرى في حياتهم، وهي عظيمة لهم وحدهم رأينا، لأننا نحن نقيسها بحياتنا وتجاربنا؛ ادعمهم ولا تستغرب

إنّ الطفل في ظلّ إغلاق المدارس وإلغاء الأنشطة والفصل عن الأصدقاء في حاجة إلى محبّتك ودعمك أكثر من أيّ وقت مضى.

يستطيع الآباء دعم أولادهم مع تفشي الكورونا (كوفيد ١٩) بسبب طرائق:

١- كن هادئًا ومبادرًا:

على الوالدين أن يبقيا هادئين في أثناء مبادرتهم للحديث عن الكورونا (كوفيد - ١٩)، وعن الدور المهم الذي يستطيع الأطفال أن يؤدّوه بحفاظهم على صحتهم؛ فعلى أطفالك (وعليك أنت أيضًا) الاستعداد لاحتمال الإصابة بأعراض كإحساس الرّكام أو الأنفلونزا العاديّة، وأخبرهم أنّه ليس عليهم أن يشعروا بالخوف المبالغ فيه من هذا؛ وعلى الوالدين أن يشجّعا الأطفال على إخبارهما إذا ما أحسّوا بالتوعك، أو أنّهم يشعرون بالقلق من الفيروس، لكي يتمكن الأهل من المساعدة.

يجب أن يفهم البالغون شعور الأطفال بالغضب والقلق من كوفيد - ١٩ ، فهو خوفٌ طبيعيّ، ولذلك أُنذّر مرارًا وتكرارًا لأطفالك أنّ المرض الناتج عن العدوى بكوفيد - ١٩ سيكون متوسط الأعراض قي الغالب، ولا سيّما لدى الأطفال والسّباب.

إنّ من الأهميّة بمكان أن نتذكّر أنّ عددًا من أعراض كوفيد - ١٩ يمكننا علاجها، ومن هذه النّقطة نستطيع أن نذكّر أطفالنا أنّ هناك عددًا من الأشياء المُجديّة التي يمكننا أن نفعّلها للحفاظ على أنفسنا وغيرنا آمنين، ولنشعر بأننا قادرون على التّحكم في الموقف وظروفه: كغسل اليدين مرارًا وتكرارًا، وآلا نلمس وجوهنا، وأن نطبّق الابتعاد الاجتماعيّ.

وثمّة أمرٌ آخر نستطيع أن نفعله، وهو أن نوسّع رؤيتهم، كأن نقول لهم: 'استمع إليّ، أنا أعلم أنّك تشعر بالقلق كثيرًا من أن تصاب بالعدوى، ولكنّ ما نطالبك به — كأن تغسل يديك وأن تبقى في المنزل — يهدف في جزء منه إلى العناية بأعضاء مجتمعنا، فنحن نهتمُّ بأمر جيراننا أيضًا.

أبدًا حزتهم الشديد وإحباطهم بسبب الأشياء التي خسروها، ويكونها الآن“؛ وإذا أحسست بأنهم يعانون هذه المشاعر فإنّ تعاطفك ودعمك إياهم يمثل السلوك الصحيح.

٤- تفقّد معهم ما يسمعونه:

هناك كثير من المعلومات المضلّلة التي يتداولها الناس عن فيروس كورونا (المسبب لداء كوفيد-١٩)؛ فابحث عمّا يسمعه طفلك أو ما يظنّه صحيحًا، فإنّ إبلاغ أطفالك بالحقائق لا يكفي، لأنّهم إذا ما أخذوا معلوماتٍ غير دقيقة، وأنت جاهلٌ بما يدور في خلدِهم ولم تصحّح ما استقوّهُ، فلربما جمعوا بين المعلومة الحديثة التي أبلغتْهم إياها وتلك القديمة التي يعرفونها، فاسأل عمّا يعرفه أطفالك لتجعل منه نقطة انطلاقٍ لتضعهم على المساق الصحيح.

وإذا ما كانت لديهم أسئلة لا تدري أجوبتها، فاستغلّ الفرصة واكتشفوا الأجوبة معًا عوضًا عن التخمين، واستعمل مواقع المنظّمات الموثوق بها مثل [اليونيسف](#) و [منظمة الصحة العالمية](#) لتكون مصادِر للمعلومات.

ويتعرض عددٌ من الأطفال للتئمّر (العُدوان) والإساءة في المدرسة أو على الشّابكة (الإنترنت) لأُمور تتعلّق بفيروس كورونا (كوفيد ١٩)؛ فمن المهمّ جدًّا أن يعلمَ أطفالك أنّك دائمًا بجانبهم إذا ما عانوا أيّ تئمّر، وليس على الأطفال الذين يواجهون التئمّر أن يتصدّوا له وحدّهم، بل علينا أن نشجّعهم على الاعتماد على أصدقائهم والبالغين لتلقّي المساعدة والدّعم.

٥- قُمْ بأشياءٍ مُحبّبةٍ إليهم تصرف نظرهم:

عندما يتعلّق الأمر بمعالجة المشاعر الصّعبة “ابدأ بما يلّمح إليه ابنك، ووازن بين الحديث عن المشاعر التي تخالجه ومحاولة إلهائه بأُمورٍ أُخرى تساعده، ولا سيّما عندما يشعر بالغمّ”؛ تشاركوا جميعًا في العائلة في لعبةٍ ما كلّ بضعة أيام، أو اطبخوا الطّعام معًا، قُل: “قرّرنا أن نُعدّ طعام العشاء معًا كلّ ليلة؛ سنكون في مجموعتين اثنتين، وكلّ يومٍ ستأخذ إحداها المسؤوليّة في إعداد العشاء”.

٦-راقب سلوكك:

الآباء والأُمهات أيضًا قليقون، والأطفال يشعرون بذلك، ويُرّجى من الأهل أن يفعلوا ما في وسعهم للتحدّث في قلوبهم، وآلّا يشاركون أطفالهم في مخاوفهم، وهذا يعني كبت المشاعر، وهو أمرٌ ليس بالسّهل في بعض الأحيان، ولا سيّما إذا ما كانت تلك المشاعر تشكّل ضغطًا على الوالدين.

والأطفال يعتمدون على والديهم للإحساس بشيءٍ من الطّمأنينة والأمان، “وَمِنَ الْمَهْمِ أَنْ نَتَذَكَّرَ أَنَّهُم الرّكّاب في هذه المحنة ونحن من تقود العربة؛ ولذلك، إن شعرتنا بالقلق فالواجبُ اللّ يتسرّب هذا الشّعور إليهم، فيعيق شعورهم بالأمان في أثناء رحلتهم”.

◀ يجب إبقاء الأطفال قريبين من والديهم وعائلتهم طالما كان ذلك آمنًا للطفل، ويجب ألا يُفصل الأطفال عن مقدمي الرعاية لهم ما أمكن ذلك؛ فإذا اضطرَّ الطفل إلى الانفصال عن مقدم الرعاية الأساسي له، فاضمن أن تُقدّم له الرعاية البديلة المناسبة، وأن يتابع مختص اجتماعي أو من يقوم مقامه أحوال الطفل بانتظام.

◀ إذا انفصل الأطفال عن مقدمي الرعاية لهم، فلا بدّ من الحرص على طمأنيتهم وضمان الاتصال المنتظم والمتكرّر بمقدمي الرعاية (على سبيل المثال: بالهاتف، ومكالمات الفيديو)، واطمن اتخاذ جميع تدابير حماية الطفل وصونه.

◀ حافظ على حياته وحاجاته اليومية وعلى الجداول الزمنية المنتظمة بلا تغيير قدر الإمكان، أو ساعد على إنشاء أنشطة يومية وجدول زمنيّة جديدة في البيئة الجديدة، على أن تشمل التعلّم واللعب والاسترخاء؛ وإذا كان ممكناً فحافظ على العمل المدرسي أو الدراسة أو الأنشطة اليومية الأخرى التي لا تعرّض الأطفال للخطر أو لا تُعارض توجيهات السلطات الصحية؛ يجب أن يذهب الأطفال إلى المدرسة ما لم يكن ذلك خطراً على صحتهم.

◀ قدّم إلى الأطفال الحقائق المتعلقة بما يجري، وقدّم المعلومات واضحة وملائمة للأطفال حول طريقة الحدّ من خطر العدوى والبقاء آمنين، وذلك باستعمال كلمات يمكنهم فهمها؛ أظهر للأطفال عملياً كيف يمكنهم الحفاظ على أنفسهم آمنين (على سبيل المثال: إظهار غسل اليدين كما ينبغي)

◀ تجنّب التحدّث بشائعات أو معلومات غير يقينية أمام الأطفال.

◀ قدّم معلومات حول ما حدث أو ما قد يحدث تقديمًا مطمئنًا وصادقًا ومناسبًا للعمر.

◀ ادعم البالغين / مقدمي الرعاية بأنشطة يمكنهم القيام بها مع أطفالهم خلال العزلة المنزليّة / الحجر الصحي؛ ويجب أن تُفسّر الأنشطة حال الفيروس، ولكن يجب أيضًا أن تُبقي الأطفال نشيطين عندما لا يكونون في المدرسة، على سبيل المثال:

✓ ألعاب غسل الأيدي مع أغاني الطفولة.

✓ والقصص الخيالية حول الفيروس الذي يستكشف الجسم.

✓ جعل تنظيف المنزل وتعقيمه جزءًا من لعبة ممتعة.

✓ رسم صور للفيروسات / والميكروبات لكي يلونها الأطفال

✓ اشرح عمَل مَعَدَّات الوقاية الشخصية (EPP) للأطفال.



رسائل وأنشطة لمساعدة الأطفال على الخُص من التوتر في زمن كورونا - لمقدمي الرعاية من الأهل والعاملين مع الأطفال

◀ شجّع على الاستماع الفعّال للأطفال، وشجّع على الحفاظ على موقف يفهم وضع الأطفال. فللأطفال في المواقف الصعبة وغير المريحة طرائق مختلفة إزاءها: مثل التّشبث بمقدمي الرعاية، والشّعور بالقلق، والانطواء، والشّعور بالغضب أو الانزعاج، ورؤية الكوابيس، والتّبؤل غير الإرادي، وتقلبات المزاج الدائمة، إلخ.

◀ يشعر الأطفال بالارتياح غالبًا إذا كانوا قادرين على التعبير في بيئة آمنة داعمة عن المشاعر التي تزجهم، ولكل طفل طريقته الخاصة في التعبير عن مشاعره.

◀ قد يؤدي انشغال الأطفال في بعض الأحيان بالأنشطة الإبداعية مثل اللعب والرّسم إلى تسهيل هذا عليهم، فساعد الأطفال للعثور على طرائق حسنة للتعبير عن المشاعر التي تزجهم مثل الغضب والخوف والحزن.

◀ شجّع على جعل البيئة المحيطة بالطفل أكثر حنانًا ورعاية، إذ يحتاج الأطفال إلى حبّ البالغين لهم وإلى اهتمام أكبر منهم في الأوقات الصعبة.

◀ تذكر أنّ الأطفال يأخذون إشاراتهم العاطفية في الغالب من البالغين المهمّين في حياتهم، ولهذا كانت طريقة موقف البالغين من الأزمة مهمّة جدًّا، ومن المهمّ أن يتحكّم الكبار في عواطفهم جيّدًا، وأن يظّلوا هادئين، وأن يستمعوا إلى اهتمامات الأطفال ويتحدّثوا إليهم بلطف وأن يطمئنوهم؛ فشجّع الوالدين / أو مقدمي الرعاية / إذا كان ذلك مناسبًا اعتمادًا على العمر- على معانقة أطفالهم وتكرار القول لهم إنهم يحبّونهم وإنهم يفتخرون بهم؛ فهذا سيجعلهم يشعرون بالتحسّن والأمان.

◀ أتيح الفرصة للأطفال للعب والاسترخاء، إذا كان ذلك ممكناً،

إذا ظهرت على أحد التلاميذ الأعراض الآتية في المدرسة:

سعال/ حرارة مرتفعة أو حمى / ضيق في التنفس

أولاً:

- عدم إبقاء التلميذ في الصف، إرساله إلى غرفة الصحة المدرسية.
- الاتصال بالأهل للحضور وللإستفسار عن عوامل الخطورة (السفر إلى بلد سُجِّلت فيه حالات، أو الاختلاط مع حالة مُثبتة أو مُحتملة).

ثانياً:

الاستفسار من الأهل عن:

- أي تاريخ سفر/ مكوث في بلد انتشر فيه المرض خلال الـ ١٤ يوماً الماضية.
 - أو مخالطة/ احتكاك مع حالة مُثبتة أو مُحتملة بفيروس كورونا المستجد خلال الـ ١٤ يوماً الماضية.
 - أو زيارة/ مكوث/ عمل في مؤسسة صحيّة سُجِّلت فيها حالات إصابة بفيروس كورونا.
- إذا وُجد أحد عوامل الخطورة المذكورة أعلاه يجب الاتصال سريعاً بوزارة الصحة على الخط الساخن.

ثالثاً:

إذا لم تظهر عوامل الخطورة المذكورة أعلاه يُطلَب إلى الأهل القيام بالأمر الآتية:

- مراجعة الطبيب.
- اتباع الإرشادات العلاجية.
- اتباع الإرشادات الوقائية.
- البقاء في المنزل.

رابعاً:

- إذا تأكّدت إصابة التلميذ (نتيجة الفحص المخبري إيجابية):
- تبليغ وزارة التربية والتعليم العالي بسرعة.
- تُغفل المدرسة يومين لتعقيمها وفق معايير منظمة الصحة العالمية.
- يُطلب إلى جميع المدرسين مراقبة التلامذة في صفوفهم عند استئناف الدروس لرصد ظهور أي من العوارض المذكورة أعلاه.



نصائح ورسائل أساسية حول تعليم الأطفال في زمن كوفيد ١٩

ما الذي في وسعنا فعله لدعم التعلّم عن طريق الشّابكة (الإنترنت) أو التعلّم الرّقمي في حال إغلاق المدارس؟

إن الجميع مسؤولون عن رعاية الأطفال وتعليمهم في أثناء إغلاق المدارس، ولا سيّما الأطفال الأشدّ ضعفاً وذوي الإعاقات، وبمساعدة التقنية الحديثة تعمل توجيّهات البالغين ومساعدتهم للأطفال على تحسين خبرة تعلّم الأطفال الذين يستعملون المصادر التعلّميّة على الشّابكة (الإنترنت).

وفي سوريا أُطلقت منصّات تعليميّة تفاعليّة رقميّة عدّة لتلبية الحاجات التعلّميّة في الحال الرّاهنة، ويمكنكم الاطلاع على هذه المنصّات بالنّقر على الرّوابط الآتية:

[المنصّة التربويّة السوريّة](#)

[موقع القناة الفضائيّة التربويّة السوريّة](#)

[صفحة القناة الفضائيّة التربويّة السوريّة على موقع فيسبوك](#)

[صفحة القناة الفضائيّة التربويّة السوريّة على موقع يو تيوب](#)

كيف نوصول الرسائل إلى الأطفال؟

1- اطرح أسئلة مفتوحة واستمع:

ابدأ بدعوة طفلك للتحدث عن المسألة، واعرف مدى ما يعرفه، ثم انطلق مما يعرفه الطفل وما يريد معرفته؛ وإذا كان الطفل صغيرًا ولم يكن قد سمع عن انتشار المرض، فربما يتعين عليك ألا تفتاحه بالموضوع، واكتفِ باستغلال الفرصة لتذكيره بممارسات النظافة الصحية الجيدة من غير أن تسبب مخاوف جديدة لديه.

تبيّن أنّك في بيئة آمنة واسمح لطفلك بأن يتحدث بحرية، وقد يكون الانهماك في الرسم وسرد القصص وغير ذلك من الأنشطة مفيدًا في فتح النقاش.

وأهم شيء هو ألا تقلل من شأن شواغل الطفل أو تتجنب التحدث عنها، واحرص على الإقرار بمشاعره وطمئنّه بأنّه من الطبيعي أن يشعر بالخوف من هذه الأمور؛ وأظهر للطفل أنّك تستمع إليه، وذلك بأن توجه انتباهك إلى كلامه، وتحقق أنّه يفهم أنّ في وسعه التحدث إليك وإلى المعلمين في المدرسة كلما شاء.

2- كن صريحًا واشرح الوضع الحقيقيّ شرحًا ملائمًا للطفل:

من حقّ الأطفال أن يحصلوا على معلومات صحيحة عمّا يجري في العالم، ولكن من مسؤوليّة البالغين أن يحافظوا على سلامتهم من الكُرب؛ ولذا ينبغي استعمال لغة ملائمة لعمر الطفل، ومراقبة ردّ فعله، ومراعاة مستوى القلق الذي يعتريه.

إذا لم تتمكّن من الإجابة عن أسئلة الطفل، فلا تخمّن، بل انتهر الفرصة لتبحث أنت وطفلك معًا عن الإجابات؛ وتمثّل المواقع الإلكترونية التابعة لمنظمات دولية من قبيل اليونيسف ومنظمة الصحة العالمية مصادر ممتازة للمعلومات؛ ووضّح لطفلك أنّ بعض المعلومات المنشورة على الشّابكة (الإنترنت) غير دقيقة، وأنّ من الأفضل أن نضع ثقتنا بالخبراء.

3- اشرح لطفلك كيف يحمي نفسه وأصدقائه:

إن إحدى أفضل الطرق للمحافظة على سلامة الأطفال من الإصابة بفيروس كورونا وغيره من الأمراض ببساطة هي تشجيعهم على غسل أيديهم مرارًا وتكرارًا، ولا ينبغي أن تكون المحادثة مثيرة للخوف، فتستطيع مثلًا أن تضع مع الحديث أغاني برنامج الأطفال 'ذا ويغليز'، أو أداء رقصة ما لجعل التعلّم ممتعًا.

وتستطيع أيضًا أن توضّح للطفل كيف يحتوي السعال أو العطس بثني مرقّقه (كوعه) وتغطية وجهه بذراعه، وأن تبيّن لن أنّ الأفضل ألا يقترب كثيرًا من الأشخاص الذين تظهر عليهم أعراض الإصابة، وأن تطلب إليه إبلاغك إذا أحسّ بالحُمى أو بدأ يسعل أو يشعر بصعوبة في التنفّس.

4- قدّم التّطمينات:

نشعر ونحن نشاهد كثيرًا من الصور المزعجة على التّلفاز أو الشّبكة (الإنترنت) بأنّ الأزمة تحيط بنا من كلّ جانب، ومن الممكن ألا يميّز الأطفال بين الصور على الشّاشة والواقع فيعتقدوا أنّهم يواجهون خطرًا محددًا؛ ولذا يمكنك أن تساعد طفلك على التخلّص من التوتّر بإتاحة الفرص أمامه ليلعب ويسترخي

عندما يكون ذلك ممكنًا، وحافظ على حياة منتظمة له وجدول أنشطة بقدر الإمكان، ولا سيّما قبل موعد النوم، أو ساعد على تأسيس أنشطة جديدة في البيئة الجديدة.

إذا كان للمريض انتشار في منطقتك فذكر أطفالك بأنّه يربّح ألا يُصابوا بالمرض، وأنّ معظم الذين يصابون بفيروس كورونا لا يعانون مرضًا شديدًا، وأنّ ثمة كثيرًا من البالغين يعملون بدأب للمحافظة على سلامة أسرته.

وإذا شعر طفلك بالمرض، فبيّن له أنّ عليه أن يبقى في البيت / أو المَشفى لأنّ ذلك أسلم له ولأصدقائه، وطمئنّه بأنك تدرك أنّ الأمر صعب عليه (أو مخيف أو حتّى مملّ) أحيانًا، بيد أنّ التزام القواعد سيساعد على المحافظة على سلامة الجميع.

5- تحقّق أنّ طفلك لا يعاني الوصم أو ينشره:

رافق انتشار فيروس كورونا ظهور تقارير عدّة عن حدوث تمييز عرقيّ في جميع أنحاء العالم، لذا من المهمّ أن تتحقّق أنّ طفلك لا يعاني التّئمّر (الشّراسة والعدوان) ولا يُسهم فيه.

وبيّن لطفلك أنّه لا علاقة لفيروس كورونا بمظهر الشّخص أو المكان الذي ينحدر منه أو اللّغة التي يتحدّث بها، وإذا كان قد واجه ألقابًا مزعجة أو تئمّرًا في المدرسة، فعليه ألا يتردّد في إبلاغ أحد البالغين الذين يثق بهم.

ذكر طفلك بأنّ من حقّ كلّ شخص أن يشعر بالأمان في المدرسة، وأنّ التئمّر سيئ في جميع الأحوال، وأنّ علينا جميعًا أن ننشر اللّطف وأن ندعم بعضنا بعضًا.

6- نوّه بمن يقدمون المساعدة:

من المهمّ أن يعرف الأطفال أنّ النّاس يساعد بعضهم بعضًا بتصرفاتٍ تدلّ على اللّطف والكرم.

حدّث أطفالك عن قصص المختصّين الصحيّين والعلماء والشّباب وغيرهم ممّن يعملون على إيقاف انتشار المرض والمحافظة على سلامة المجتمع، وقد يكون عاملًا مُطمئِنًا مهمّا أن يعلم الطفل أنّ النّاس المتعاطفين يبذلون جهودًا كبيرة في هذا المجال.

7- اعتن بنفسك:

ستتمكّن من مساعدة أطفالك أفضل إذا كنت أنت أيضًا تواجه الوضع مواجهة ملائمة، وسيتأثر الأطفال بردود أفعالك إزاء الأخبار، ولذا من المفيد لهم أن يعلموا أنّك هادئ وتحافظ على رباطة جأشك.

وإذا كنت تشعر بالقلق أو الانزعاج، فخصّص وقتًا للاعتناء بنفسك وتواصل أنت وأقارب آخرون وأصدقاء وأفراد تثق بهم من مجتمعك، وخصّص وقتًا للقيام بأنشطة تساعدك على الاسترخاء واستعادة همّتك.

8- أنّه الحوار على نحو بودّ وعطف:

من المهمّ أن نحرص على ألا نترك الطفل في حالٍ من الكرب، فإذا أشركت المحادثة بينك وبينه على نهايتها فحاول أن تعرف مستوى القلق الذي يشعر به بمراقبة لغة الجسد، وتحديد ما إذا كان يستعمل نبرة الصّوت ومستواه المعتادين، وراقب تنفّسه.

ذكر أطفالك بأنّهم يستطيعون التحدّث إليك عن هذا الشّأن في أيّ وقت، وذكّرهم بأنك تهتمّ وتستمع إليهم وأنك مستعدّ للحديث كلّما شعروا بالقلق.



نصائح ورسائل أساسية للحوامل والمرضعات في زمن كوفيد ١٩

هل يُحتملُ أن تنقلَ المرأةَ الحاملَ فيروسَ كوفيد ١٩ إلى جنينها؟

لا دليل في هذا الوقت لتحديد ما إذا كان ممكناً للفيروس الانتقال من الأم إلى الطفل في أثناء الحمل، ولا دليل على التأثير المُحتمل للفيروس في الطفل، وتُجرى الآن اختباراتٌ لتحديد هذا الجانب؛ ولذا يجب على النساء الحوامل أن يواصلن التزام الاحتياطات الملائمة لحماية أنفسهن من التعرض للفيروس، وأن يتوجهن للحصول على رعاية طبية في مرحلة مبكرة إذا ظهرت عليهن أعراض من قبيل الحمى أو السعال أو صعوبة التنفس.

هل النساء الحوامل أكثر عرضةً للتأثر بمرض كوفيد ١٩؟

هناك بحوثٌ جارية الآن لفهم تأثير الإصابة بعدوى كوفيد ١٩ في الحوامل، ولا تزال البيانات محدودةً في هذا الشأن، ولكن لا دليل على أن الحوامل أكثر عرضةً للإصابة بمرض مختلفٍ عن الآخرين.

غير أنه بالنظر إلى التغييرات التي يتعرض لها جسم المرأة الحامل وجهازها المناعي، من المعلوم أن بعض الأمراض التنفسية قد يكون لها تأثير سيئ في الحوامل؛ ولذلك من المهم أن يتخذن تدابير احتياطية لحماية أنفسهن من مرض كوفيد-١٩ وأن يُبلغن الطبيب أو مقدم الرعاية الصحية بأي أعراض ممكنة (ومن ذلك الحمى والسعال أو صعوبة التنفس).

أنا امرأة حامل، فكيف يمكنني حماية نفسي من الإصابة بمرض كوفيد-١٩؟

ينبغي للنساء الحوامل اتباع التدابير الاحتياطية التي يتبعها عامة الناس نفسها لتحاشي الإصابة بعدوى كوفيد ١٩؛ وتشمل تدابير الحماية ما يأتي:

المواظبة على غسل اليدين بمطهر كحولي لليدين أو بالماء والصابون.

الحفاظ على مسافة بينك وبين الآخرين.

تجنب لمس العينين والأنف والفم.

الحرص على النظافة الشخصية، ويعني ذلك تغطية الفم والأنف بشني المُرَقق أو بمنديل ورقي عند العطس أو السعال، ثم التخلص من المنديل المستعمل بسرعة.

إذا كنت مصابة بالحمى أو السعال أو صعوبة في التنفس، فالتمسي الرعاية الطبية مبكراً، واتصلي بمركز الرعاية الصحية قبل التوجه إليه، واتبعي تعليمات السلطات الصحية.

وينبغي أن تحرص النساء الحوامل أو اللاتي وضعن مؤخرًا، ومنهن المصابات بمرض كوفيد-١٩، على متابعة مواعيد الزيارات الطبية الدورية.

هل تقديم الرضاعة الطبيعية إلى الطفل آمنٌ إذا كانت مصابة بالفيروس أو

يُشتبه بأنها مصابة به؟

يجب على الأمهات اللاتي تظهر عليهن أعراض حمى أو سعال أو صعوبة في التنفس أن يسعين للحصول على رعاية طبية في مرحلة مبكرة، وعليهن التزام تعليمات مزود الرعاية الصحية.

بالنظر إلى فوائد حليب الأم ودوره الهامشي في نقل فيروسات الجهاز التنفسي الأخرى، **تستطيع الأم أن تواصل تقديم الرضاعة الطبيعية.**

وينبغي مع ذلك اتخاذ الاحتياطات، إذ هنالك خطرٌ بنقل الفيروس من الأم إلى الطفل عن طريق الرذاذ التنفسي والاتصال المباشر، وعن طريق الاتصال غير المباشر بالأسطح الملوثة أيضًا، وتتضمن هذه الاحتياطات ارتداء قناع طبي عند إرضاع الطفل، وغسل اليدين قبل الإرضاع وبعده، وتنظيف / تطهير الأسطح الملوثة؛ وإذا كانت الأم مريضة بشدة، فإنها تُشجج على ضخ الحليب وتقديمه إلى الطفل كُوبٍ نظيف و/أو ملعقة، وكل ذلك باتباع الأساليب نفسها لمنع العدوى.

فيما يخص الأمهات اللاتي تظهر عليهن الأعراض ولكنهن في وضع جيد يكفي ليقدمن الرضاعة الطبيعية، تتضمن هذه الاحتياطات ارتداء قناع طبي عند الاقتراب من الطفل (حتى في أثناء الرضاعة)، وغسل اليدين قبل الاتصال بالطفل وبعد الاتصال به (ومن ذلك الرضاعة)، وتنظيف / تطهير الأسطح الملوثة؛ وهو ما يجب القيام به في جميع الحالات التي يحدث فيها اتصال بين شخص مصاب أو يُشتبه أنه مصاب بمرض 'كوفيد ١٩'، وأشخاص آخرين، ومنهم الأطفال.

وإذا كانت الأم مريضة بشدة، فالواجب تشجيعها على ضخ الحليب وتقديمه إلى الطفل في كُوبٍ نظيف و/أو ملعقة نظيفة، وفي الوقت نفسه التزام أساليب الوقاية نفسها.

هل تستطيع المرأة المصابة بمرض كوفيد ١٩ أن ترضع طفلها؟

نعم، تستطيع النساء المصابات بمرض كوفيد ١٩ إرضاع أطفالهن الرضاعة الطبيعية إن رغبن في ذلك، ويتعين عليهن اتباع التدابير الآتية:

مراعاة النظافة الشخصية في أثناء الرضاعة ووضع كمامة.

◀ غسل اليدين قبل لمس الرضيع وبعد لمسه.

◀ تنظيف الأسطح التي يلامسها وتعقيمها مرارًا وتكرارًا.

هل أستطيع لمس وليدي وحمله إذا كنت مصابة بكوفيد ١٩؟

نعم، فالالتصال الوثيق المبكر بالمولود ورضاعته بالثدي يساعدان على نموّه، وينبغي أن تحصل الأم على الدعم والتشجيع للقيام بما يأتي:

◀ الرضاعة الآمنة مع الحرص على النظافة الشخصية السليمة.

◀ حمل المولود واحتضانه بحيث تلتصق بشرته ببشرة الأم.

◀ نوم الرضيع في الغرفة نفسها مع أمه.

وينبغي أن تغسلي يديك قبل لمس رضيعك وبعده وأن تحافظي على نظافة جميع الأسطح.

أنا مصابة بمرض كوفيد ١٩ وأشعر بتوعك شديد ولا يسمح لي بإرضاع

طفلي مباشرة؛ ماذا أفعل؟

إذا كنت تشعرين بتوعك شديد يمنعك من إرضاع طفلك مباشرة سواءً أكان هذا بسبب مرض كوفيد ١٩ أم غيره من المضاعفات، فعليك أن تلتمسي الدعم لتوفير الحليب لطفلك توفيرًا مأمونًا ومناسبًا ومُتاحًا ومقبولًا؛ ويمكن أن يشمل ذلك ما يأتي:

◀ استخراج الحليب من الثدي.

◀ استدرار الحليب بعد انقطاعه.

◀ الحصول على حليب أم متبرعة.

نصائح تخص الرضاعة الطبيعية في أثناء فاشية فيروس كورونا المستجد (

كوفيد ١٩):

تحمي الرضاعة الطبيعية المواليد الجدد من المرض، وتساعد أيضًا على حمايتهم طول فترة الرضاعة والطفولة، والرضاعة الطبيعية مفيدة خاصة ضد الأمراض المعدية لأنها تقوي الجهاز المناعي عن طريق نقل الأجسام المضادة مباشرة من الأم إلى الرضيع، ويجب على الأمهات اللاتي تظهر عليهن أي أعراض، وكنّ يرضعن أطفالهن طبيعيًا أو يلامسن أطفالهن مباشرة بالجلد، اتّخاذ الاحتياطات الضرورية، كما هي

الحال في جميع الحالات المؤكدة أو المشتبه بإصابتها بفيروس كورونا المستجد (كوفيد ١٩).

إجراءات تتخذها الأمهات المرضعات:

مارسي النظافة الشخصية حتى في أثناء التغذية، فإذا كنت تعانين أعراضًا تنفسية مثل ضيق التنفس، فعليك أن تستعملي قناعًا طبيًا (الكمامة الطبية) عند الاقتراب من طفلك.

◀ اغسلي يديك جيدًا بالصابون أو المطهر قبل ملامسة طفلك وبعدها.

◀ نظفي وطهري أي سطح تلمسينه في العادة.

◀ إذا كنت مريضة بشدة بالفيروس أو تعانين مضاعفات أخرى تمنعك من رعاية طفلك أو مواصلة الإرضاع المباشر من الثدي، فاعصري الحليب من الثدي لتغذي به طفلك بأمان.

◀ إذا كنت في حال سيئة جدًا وغير قادرة على الإرضاع من الثدي أو عصر الحليب من الثدي، فعليك محاولة إعادة إدرار حليب الثدي (إعادة الإرضاع من الثدي بعد التوقف عن الإرضاع فترة ما)، أو اللجوء إلى الأم المرضعة (امرأة أخرى تُرضع أو ترعى طفلك)، أو استعمال حليب النساء المتبرع به؛ ويعتمد النهج الذي ستلجئين إليه على السياق الثقافي وقبولك له وتوافر الخدمة.

إجراءات للمرافق الصحية والعاملين فيها:

◀ إذا كان المرفق الصحي يقدم خدمات الأمومة وحديثي الولادة، فالواجب ألا يروّج لبدائل حليب الأم، أو لوجبات الرضاعة، أو الحلقات، أو اللهايات، أو الدّمس في أي جزء من المرفق، أو من قبل أي موظف في المرفق.

◀ على المرفق تمكين الأمهات والرضع من البقاء معًا وممارسة التلامس الجلي المباشر، وبقاء الأم وطفلها في الغرفة نفسها طول النهار والليل، ولا سيّما بعد الولادة مباشرة في أثناء فترة تأسيس الرضاعة الطبيعية، سواءً أكان أم لم يكن هناك اشتباه أو احتمال أو تأكيد لإصابة الأم أو الطفل بالفيروس.

تقديم المشورة والدعم النفسي والاجتماعي:

إذا اشتبهت بإصابتك أو إصابة الرضيع أو الأطفال الصغار بالفيروس أو تأكد ذلك، فاطلبي المشورة حول الرضاعة الطبيعية، أو الدعم النفسي الاجتماعي الأساسي، أو الدعم العملي في مجال التغذية؛ وسيمكّنك ذلك من الحصول على الدعم من المتخصصين في الرعاية الصحية المدربين تدريبًا مناسبًا، وكذلك من مستشاري الرضاعة الطبيعية المجتمعيين ومن الأقران.



نصائح لضمان التغذية السليمة في زمن كوفيد ١٩

نصائح غذائية للبالغين في زمن فيروس كورونا (كوفيد ١٩)

تُعَدُّ التغذية السليمة ووفرة شرب المياه أمرين حيويين ومهمين، والذين يتبعون نظامًا غذائيًا متوازنًا يكونون على الأرجح أوفر صحةً وأقوى مناعةً وأقلَّ تعرُّضًا لخطر الإصابة بالأمراض المزمنة والأمراض المعدية؛ ولذلك يجب أن تتناول مجموعةً متنوعةً من الأطعمة الطازجة وغير المصنَّعة كلَّ يوم للحصول على الفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية والبروتين ومضادات الأكسدة التي يحتاج إليها جسمك، واشرب مقادير كافيةً من المياه، وتجنَّب تناول السكر والدهون والملح لتقليل خطر زيادة الوزن والسمنة وأمراض القلب والسكتة والسكري وأنواع معينة من السرطان.

تناول الأطعمة الطازجة وغير المصنَّعة كلَّ يوم:

تناول الفواكه والخضراوات والبقوليات (مثل العدس والفاصوليا) والمكسرات والحبوب الكاملة (مثل الذرة غير المعالجة والدخن والشوفان والقمح والأرز البني أو الدرنات النشوية أو الجذور مثل البطاطا أو اليام أو القلقاس أو الكسافا) والأطعمة حيوانية المصدر (مثل اللحوم والأسماك والبيض والحليب).

تناول يوميًا : كوبين من الفاكهة (٤ حصص)، ٢.٥ كوب من الخضراوات (٥ حصص)، ١٨. جرامًا من الحبوب، و ١٦. جرامًا من اللحوم والفاصوليا (يمكنك تناول اللحوم الحمراء مرّة أو مرتين في الأسبوع، والدواجن ٣-٢ مرّات في الأسبوع).

اختر للوجبات الخفيفة الخضراوات النيئة والفواكه الطازجة، بدلًا من الأغذية الغنية بالسكريات أو الدهون أو الملح.

تجنَّب الطهي الزائد للخضراوات والفواكه، فقد يؤدي ذلك إلى فقدان الفيتامينات المهمة.

إذا استعملت الخضراوات والفواكه المعلّبة أو المجمّفة، فاختر الأنواع التي لا تحتوي على ملح أو سكر.

اشرب مقادير كافيةً من المياه يوميًا:

الماء ضروري للحياة، فهو ينقل المواد الغذائية والمركبات في الدم، وينظم درجة حرارة الجسم، ويتخلّص من النفايات، ويخفّف ويسهّل حركة المفاصل.

اشرب ٨-١٠ أكواب من الماء كلَّ يوم.

الماء هو الخيار الأفضل، ولكن يمكنك أيضًا تناول المشروبات والفواكه والخضراوات الأخرى التي تحتوي على الماء، مثلًا: عصير الليمون (المخفّف بالماء وغير المحلّى) والشاي والقهوة. ولكن كن حذرًا من استهلاك كثير من الكافيين؛ وتجنَّب عصائر الفاكهة المحلّلة، ومركّزات عصير الفاكهة، والمشروبات الغازية والمنعشة لأنها جميعًا تحتوي على السكر.

تناول مقادير معتدلة من الدهون والزيوت:

تناول الدهون غير المشبعة (مثل التي في الأسماك والمكسرات وزيت الزيتون وفول الصويا وعباد الشمس وزيت الدرة) بدلًا من الدهون المشبعة (مثل التي في اللحوم الدهنية والزبدة وزيت النخيل وجوز الهند والقشدة والجبن والسمن والشحم).

اختر اللحوم البيضاء (مثل الدواجن) والأسماك، التي تكون منخفضة الدهون عامّة، بدلًا من اللحوم الحمراء.

تجنّب اللحوم المصنّعة لأنها غنيّة بالدهون والملح.

تناول الحليب ومشتقاته الخالية من الدسم أو قليلة الدسم ما أمكن.

تجنّب تناول الدهون المتحوّلة، وهي التي تكون غالبًا في الأطعمة المصنّعة والوجبات السريعة والوجبات الخفيفة والأطعمة المقلّية والبيتزا المجمّدة والفطائر والكعك والسمن والأطعمة التي تُدهن على الخبز.

تناول مقادير أقل من الملح والسكريات:

- ◀ قلّل عند الطهي وتحضير الطعام من الملح والتوابل الغنيّة بالصوديوم (مثل صلصة الصويا وصلصة السمك).
- ◀ قلّل من تناول الملح اليوميّ إلى أقلّ من 5 جرامات (نحو ملعقة واحدة صغيرة)، وتناول الملح المعالج باليود.
- ◀ تجنّب الأغذية الغنيّة بالملح والسكريات (مثل الوجبات الخفيفة).
- ◀ قلّل من المشروبات الغازية أو الصّودا والمشروبات الأخرى الغنيّة بالسكريات (مثل عصائر الفاكهة والعصائر المركّزة، والشّراب المركّز، والحليب المُنكّه، ومشروبات لبن الزّبادي).
- ◀ اختر الفواكه الطّازجة بدلًا من الأغذية الخفيفة المُخلّلة مثل البسكوت والكعك والشوكولا.

تجنّب تناول الطّعام خارج المنزل:

تناول الطّعام في المنزل للتقليل من مخالطة الآخرين وتقليل احتمال تعرّضك لفيروس كورونا المستجدّ (كوفيد 19)، فنحن نُوصي بالحفاظ على مسافةٍ لا تقلّ عن متر واحد بينك وبين أيّ شخص يسعل أو يعطس، وهذا ليس ممكنًا دائمًا في الأماكن المزدحمة مثل المطاعم والمقاهي، وقد تسقط قطرات من رذاذ المصابين على الأسطح وأيادي الأشخاص (مثل العملاء والموظّفين)، وبالتّظر إلى كثرة القادمين والمغادرين لن يكون ممكنًا معرفة ما إذا كانت الأيدي تُغسّل بانتظام أو بما فيه الكفاية، وأنّ الأسطح تُنظّف وتُعقّم بالسرعة الكافية.

تقديم المشورة والدعم النفسي والاجتماعي:

تعمل التّغذية السليمة ووفرة شرب المياه على تحسين الصّحة والصّحة، ولكنهما ليستا حلًا سحريًا للوقاية من المرض، ويحتاج المصابون بأمراض مزمنة ويشتبه أو يُؤكّد أنّهم مصابون بالفيروس إلى دعم صحتهم النفسيّة ودعم نظامهم الغذائيّ لضمان الحفاظ على صحتهم، فالتمس المشورة والدعم النفسي والاجتماعي من متخصصي الرعاية الصّحيّة المدربين تدريبًا مناسبًا، ومن المستشارين والأقران في المجتمع أيضًا.



أمورٌ خاصّة بتلبية حاجات ذوي الإعاقة في زمن كوفيد ١٩

تستطيعُ المنظّمات المجتمعيّة وقادة المجتمع أن يكونوا شركاء نافعين في تقديم الدّعم ضمن إطار الصّحة النّفسيّة والدّعم النّفسيّ الاجتماعيّ إلى ذوي الإعاقة الذين انفصلوا عن عائلاتهم ومقدّمي الرّعاية إليهم.

ينبغي مراعاة شؤون ذوي الإعاقة ومقدّمي الرّعاية إليهم في جميع مراحل الاستجابة لتفشيّ الفيروس.

يعدّ ضمُّ أصوات ذوي الإعاقة ومراعاة حاجاتهم في أثناء التّخطيط لتفشيّ الفيروس والاستجابة لحالات الطّوارئ أمرًا بالغ الأهمّيّة للحفاظ على صحتهم الجسديّة والنّفسيّة مع تقليل مخاطر الإصابة بالفيروس:

يجب تطوير رسائل الاتّصال المتاح الوصول إليها عمومًا، مع مراعاة الأمور المتعلّقة بذوي الإعاقة (متضمّنة الإعاقات الحسيّة والفكريّة والمعرفيّة والنّفسيّة الاجتماعيّة)، وقد تتضمّن الأمثلة على ذلك:

المواقع الإلكترونيّة ونشرات الحقائق التي يستطيع ذوو الإعاقات البصريّة الوصول إليها وقراءة المعلومات الأساسيّة عن تفشيّ الفيروس.

أن تتضمّن الأخبار والمؤتمرات الصحفيّة حول تفشيّ المرض مترجمين لّلغة الإشارة معتمدين ومصادقًا عليهم من قبَل الأشخاص المصابين بالصّمم.

أن يعرف موظّفو الصّحة لغة الإشارة، أو على الأقلّ أن يكون لديهم مترجمون للغة الإشارة معتمدون ومصادقٌ عليهم من قبَل الأشخاص المصابين بالصّمم.

أن يكون تبادلُ الرّسائل بطريقة يفهمها ذوو الإعاقات الذهنيّة والمعرفيّة والنّفسيّة الاجتماعيّة.

يجب أن تُصمّم وتُستعمل أشكال التّواصل التي لا تعتمد على المعلومات المكتوبة فقط، وهذا يتضمّن أيضًا التّواصل وجهًا لوجه أو استعمال مواقع الشّابكة (الإنترنت) التّفاعلية لتقديم المعلومات.

إن اقتضى الأمر نقل مقدّمي الرّعاية إلى الحجر الصّحيّ، فعندها يجب وضع حُطّ لضمان مواصلة دعم ذوي الإعاقة الذين يحتاجون إلى الرّعاية والدّعم.



الوقاية من مخلفات الأزمة في زمن كوفيد ١٩

١- قد تؤثر أزمة كوفيد-١٩ في الظروف المعيشية وصحة السكان الذين يعيشون في المناطق الملوثة بالمخلفات المتفجرة، ذلك لأن إقفال محالّ العمل والوظائف وفقدانها أو انخفاض الإيرادات يؤدي إلى إجبار بعض الأشخاص على تبني أنماط سلوكٍ تحمّل المخاطرة أو متابعة تبنّيها لتوفير الدّخل، مثل جمع المعادن والخردة والتجارة بها، والبحث عن الكمأة والتجارة بها، والزراعة في المناطق الملوثة بتلك المخلفات.

◀ قد يعرضك جمع الخردة المعدنية لحوادث المخلفات المتفجرة، فالمخلفات المتفجرة تشوّه وتقتل؛ فابتعد عن هذه الأعمال الخطرة، وابق في المنزل، وابق في أمان.

◀ قد يعرضك البحث عن الكمأة لحوادث المخلفات المتفجرة، فالمخلفات المتفجرة تشوّه وتقتل؛ فابتعد عن هذه الأعمال الخطرة، وابق في المنزل، وابق في أمان.

◀ لا تزرع في مناطق مجهولة أو مناطق قد تكون ملوثة بالمخلفات المتفجرة، واسأل السلطات المعنية عن الأراضي الملوثة، وابتعد عن المخلفات المتفجرة، وابق في أمان.

◀ لا تنخرط في أعمال خطيرة، وحافظ على سلامتك من المخلفات المتفجرة، وأبلغ الآخرين، واحم الآخرين؛ واتصل بالرقم المجاني: ١.٨.

٢- قد يواجه ضحايا الذخائر المتفجرة وغيرهم من ذوي الإعاقة صعوبات في الحصول على الخدمات الأساسية لدعم الحياة والعلاج وإعادة التأهيل، لأنهم من أكثر الفئات ضعفاً خلال هذه الأزمة، ولا ينبغي ترك أحدٍ من غير مساعدة.

◀ يتمنّع ضحايا المخلفات المتفجرة وذوو الإعاقة بالحق في الوصول إلى المعلومات والتوعية حول كوفيد ١٩ باستعمال قنوات الاتصال المناسبة ومنها الأجهزة التكنولوجية المساعدة.

◀ يعتمد ضحايا المخلفات المتفجرة وذوو الإعاقة على الآخرين في الحياة اليومية، وهم أكثر عرضة لخطر الإصابة بكوفيد-١٩؛ ولذلك يجب تنفيذ تدابير وقائية إضافية عند تقديم المساعدة إليهم.

◀ يجب استشارة ضحايا المخلفات المتفجرة وذوي الإعاقة ومشاركتهم في جميع الخطط الطبية والاجتماعية المتعلقة بأزمة كوفيد-١٩.

◀ يجب أن يستفيد ضحايا المخلفات المتفجرة وذوو الإعاقة من خدمات الدعم الأساسية التي تحافظ على حياتهم بكرامة في أثناء الأزمة.

حقوق العاملين في مجال الصّحة وأدوارهم ومسؤولياتهم، ومن ذلك السّلامة والصّحة المهنيّتان:

١. يكونُ العاملون الصّحّيّون في الخطّ الأماميّ لثي استجابةً للوباء، ولهذا يتعرّضون لمخاطر الإصابة بمسبّبات تفسّسي المرض (في هذه الحال COVID-19)، تشمل المخاطر: التّعرّض للعامل الممرض، وساعات العمل الطّويلة، والضّيق النّفسيّ، والتّعب، والإرهاق المهنيّ، والوَضْم، والغُنف البدنيّ والنّفسيّ.
٢. يجبُ ضمان حقوق العاملين الصّحّيّين، ومن ذلك التّدابير المحدّدة الكافية لحماية السّلامة والصّحة المهنيّتين.
٣. يجبُ تحمّل المسؤولية الشّاملة لضمان اتّخاذ جميع التّدابير الوقائيّة الصّوريّة والكافية لتقليل المخاطر على السّلامة والصّحة المهنيّة.
٤. يجبُ توفير المعلومات والتّوجيه والتّدريب فيما يخصّ السّلامة والصّحة المهنيّتين، ومن ذلك: التّدريب لتحديث المعلومات حول الوقاية من العدوى ومكافحتها، واستعمال مَعَدّات الوقاية الشّخصيّة (PPE) وارتدائها وخلعها والتخلّص منها.
٥. يجبُ توفير ما يكفي من إمدادات الوقاية من العدوى (IPC) ومَعَدّات الوقاية الشّخصيّة (PPE) من الأقنعة والفقّازات والنظارات والعباءات ومعقمّ اليدين والصابون والمياه ولوازم التّنظيف، وأن تكون كافية للعاملين في الرّعاية الصّحيّة والموظّفين الآخريّن الذين يرعَوْنَ الحالات المُشْتَبَه بها أو المؤكّدة. ما الذي يمكنك عمله لدرء الخطر؟ يتوقّف هذا على طبيعة العمل الذي تقوم به وعلى مكانه، ومع ذلك هناك ثلاثة أشياء رئيسيّة يمكنك القيام بها، وهي:
 - ✓ لحفاظ على النّظافة الشّخصيّة ونظافة المكان الجيّدة في مكان العمل.
 - ✓ تنفيذ التّباعد المكانيّ، أي: الفصل بين الجميع في مكان العمل، واستعمال المَعَدّات الشّخصيّة الواقية (PPE) استعمالًا صحيحًا مناسبًا.

العمل في المنزل (العمل مِنْ بَعْد):

- تسمح أجهزة الاتّصال الحديثة الآن للأشخاص بالاتّصال في أيّ وقت من أيّ مكان بأيّ شخص في العالم استعمال أيّ جهاز تقريبًا، وهذا يغيّر طريقة عمل النّاس تغييرًا كبيرًا، ويسهّل التّعاون على مدار السّاعة طولَ أيّام الأسبوع بين الرّملاء المنتشريين في المناطق الرّمنيّة والبلدان والقارّات.
- وأن تكون مسؤولًا عن يومك مِنْ أكبر مزايا العمل من المنزل، إذ يمكنك تعيين ساعات العمل الخاصّة بك لتلبية حاجات حياتك.



عملُ الأطفال والعمل من المنزل في زمن كوفيد ١٩

من الممكن أن يغيّر كوفيد-١٩ السّياق الذي يعيش فيه الأطفال بسرعة؛ إذ تُؤدّي إجراءات الحجر الصّحّيّ مثل إغلاق المدارس والقيود المفروضة على الحركة إلى تعطيل ما اعتادهُ الأطفال وخدمات الدّعم الاجتماعيّ لهم، وتضعُ هذه الإجراءاتُ أيضًا ضغوطًا جديدةً على الآباء والأمهات ومقدّمي الرّعاية الذين قد يُضطرّون إلى العثور على خيارات جديدة فيما يخصّ رعاية الأطفال أو الذهاب إلى العمل.

وقد تجعل الوصمة والتّمييز المرتبط بكوفيد-١٩ الأطفال أكثر عرضةً للعنف والضّيق النّفسيّ والاجتماعيّ.

وقد تزيد إجراءات السيطرة على الأمراض التي لا تأخذ في الحسبان الحاجات الخاصّة ومواقع الضّعف لدى النّساء والفتيات من مخاطر نقص الحماية الخاصّة بهنّ، وتؤدّي إلى أساليب التّكليف السّلبّي.

والأطفال والأسر الذين هم حقًا عُرضةً للخطر بسبب الاستبعاد الاجتماعيّ والاقتصاديّ أو أولئك الذين يعيشون في بيئات مكتظة هم خاصّةً معرّضون للخطر.

رسائل توعويّة حول عمالة الأطفال في زمن كوفيد-١٩:

١. من المخاطر التي فرضها انتشار كوفيد-١٩ وتدابير المكافحة ذات الصّلة زيادة مشاركة الأطفال في العمل الخطير أو الاستغلال.
٢. لتجنّب (مكافحة عمل الأطفال) أولويّة؛ لأنّ الطّفل المُعرّض للخطر هو طفل لا يجوز تأخير مساعدته.



نصائح للوالدين في أثناء تفشي فيروسات كوفيد-19

أدى وباء كوفيد-19 إلى قلب الحياة الأسرية في جميع أنحاء العالم، فكان إغلاق المدرسة، والعمل من بُعد، والإبعاد الجسدي، وكثير مما يجب تحمُّله والبحث عنه؛ ولكن ذلك أثر خاصّة في الآباء؛ ولقد تعاوننا نحن ومبادرة Parenting for Lifelong Health لتقديم مجموعة من النصائح المفيدة للآباء ومقدمي الرعاية، للمساعدة على إدارة هذه الحالة الطبيعية (المؤقتة) الجديدة.

١. قضاء وقت خاص (واحد لواحد):

لا يمكنك الذهاب إلى العمل؟ والمدارس مغلقة؟ وأنت قلق على وضعك المادي؟ إذا من الطبيعي جدًا أن تشعر بالضيق والتوتر!

خصّص وقتًا لقضائه مع كل طفل - قد يستغرق الأمر ٢٠ دقيقة فقط أو أكثر - الأمر متروك لك، ويمكن أن يكون في وقت محدد كل يوم بحيث يصير الأطفال أو المراهقون ينتظرونه ويتطلعون إليه.

أسأل أبنائك: ما الذي يرغبون في فعله؟

الاختيار بيني ثقتهم بأنفسهم، فإذا أرادوا فعل شيء غير مقبول أو غير ممكن في ظروف التباعد المكاني، فهذه فرصة للتحدّث إليهم عن هذا الموضوع.

أفكار للتطبيق مع ابنك الرضيع:

قلّد حركات وجهه وصوته.

غنّ أغاني، وأبدع موسيقى بالمعالق والصحون!

ركب المكعبات.

اقرأ قصة، أو كتابًا، أو شاركه في بعض الصور.

أفكار للتطبيق مع أبنائك الصغار:

اقرأ كتابًا أو شاركهم في بعض الصور.

ارسموا بالألوان أو بأقلام الرصاص!

ارقصوا أو غنّوا الأغاني.

العبوا لعبة الطهي والتنظيف معًا.

ساعدهم على واجباتهم المدرسية.

أفكار للتطبيق مع أبنائك المراهقين:

تحدّث إليهم عن أشياء يحبونها: الرياضة، الموسيقى، برامج التلفاز، الأصدقاء، المشاهير.

اطبخوا وجباتكم المفضلة معًا.

تمرّنوا على بعض الموسيقى المحببة إليهم.

استمع إليهم، انظر إليهم، أعطهم انتباهك كاملًا، استمتع!

٢. حافظ على هدوئك وتوازنيك!

إن من الصعب الحفاظ على الهدوء والتوازن عندما تتجاوز تصرفات أبنائك حدود صبرك، ففي العادة نميل إلى أن نصرخ ونقول لهم: «توقّفوا عن هذا!»؛ ولكن الأطفال يميلون إلى اتباع أوامرنا عندما نستعمل معهم إرشادات وتعليمات حسنة وكثيرًا من الثناء على سلوكهم وتصرفاتهم الحسنة.

عبّر بلطف عن السلوك الذي تريد أن تراه:

استعمل كلمات لطيفة عند إخبار طفلك بما يجب فعله، مثل: «الرجاء وضع ملابسك بعيدًا» (بدلًا من «لا تحدّث القوضى»).

كل شيء تحت السيطرة:

الصراخ في وجوه أطفالك سيجعلك وسيجعلهم يشعرون بالتوتر أكثر، فاجذب انتباه أطفالك باستعمال أسمائهم وتحدّث إليهم بصوت هادئ.

امدح أطفالك وأثن عليهم عند تصرفهم الحسن:

حاول الثناء على أطفالك (الصغار والكبار) عند قيامهم بعمل جيد، قد لا يُظهرون سرورهم بذلك، ولكنهم بلا شك سيقومون بذلك مرة أخرى، ذلك أيضًا سيؤدّد لهم أنك تراهم وتهتمّ بأمرهم.

هل يستطيع طفلك إنجاز ما تطلبه إليه حقًا؟ قد يكون من الصعب جدًّا عليه المحافظة على الهدوء طول اليوم، لكنّه يمكنه الحفاظ على الهدوء مدّة ١٥ دقيقة، عندما تحتاج إلى التحدّث بالهاتف.

ساعد ابنك المراهق على البقاء على اتّصال بأصدقائه:

من المهمّ للمراهقين التحدّث والتّواصل بينهم وبين أصدقائهم، فساعد ابنك المراهق على الحفاظ على مواصلة أصدقائه عن طريق وسائل التّواصل الاجتماعيّ وطرق التّواصل الآمن من بعد، فهذا أيضًا شيء إضافيّ يمكنكم فعله معًا!

٣. التّنظيم والترتيب:

أدى كوفيد-١٩ إلى تغيير أسلوب العمل المعتاد، والبيت، والمدرسة، وهذا أمرٌ صعبٌ على الأطفال والمراهقين والبالغين أيضًا؛ فإنشأ أسلوبًا جديدًا قد يُساعدك.

ضع مخطّطًا ثابتًا ومرنًا في الوقت نفسه:

ضع جدولًا لك ولأبنائك، يشمل وقتًا منظمًا للحياة والأعمال اليوميّة ووقت الفراغ أيضًا، فهذا سيُساعد الأطفال على الشّعور بالأمان والتّصرّف الجيّد.

يستطيع الأطفال والمراهقون أن يخطّطوا للعمل اليوميّ -مثل وضع الجدول الدّراسيّ-

عندما يفعل الأطفال ذلك، سيكون من السّهل عليهم التّزامه.

مارس معهم تمارين رياضيّة كلّ يوم، فهذا سيخفّف من التّوتّر والحركة الزّائدة لدى الأطفال.

علّم طفلك كيف يحافظ على مسافات آمنة:

أخرج مع أطفالك بعض الوقت خارج المنزل، إن كان ذلك مسموحًا به في بلدك.

ويمكنك أيضًا كتابة بعض الرّسائل ورسم الصّور، ومشاركة الآخرين فيها: ضعها خارج المنزل ليراها الجميع!

يمكنك طمأننة أطفالك بمشاركتهم في طريقةٍ حافظتك على بقائك آمنًا، واستمع إلى ما يقترحونه وحذّه أخذًا جادًا.

اجعل غسل الأيدي ومهمّات النّظافة الشّخصيّة مسليّة ومرحة:

خصّص ٢٠ ثانية لغسل اليدين مع الغناء.

أضف بعض المحقّزات! أعط أطفالك مثلًا نقاطًا عند غسل أيديهم وأثن عليهم عند غسل اليدين بانتظام.

العبوا لعبة تلمسون فيها أيديكم، ومن يلمس وجهه أقلّ ما يُمكن فسيحصل على جائزة (يمكنك أن تعدّ لكل واحد من المشتركين).

أنت قدوة لسلوك أبنائك وتصرفهم:

إن كنت تحافظ على مسافات آمنة، وعلى النّظافة الشّخصية، وتعامل الآخرين بصبر، ولا سيّما أولئك المرضى، فإنّ أطفالك سيتعلّمون منك وسيصرفون مثلك.

خصّص في نهاية كلّ يوم دقيقةً للتفكير فيه، وأخبر طفلك عن شيءٍ حسنٍ أو ممتعٍ فعله، وامتدح نفسك على شيءٍ حسنٍ فعلته اليوم؛ أنت نجم!

٤. السلوك أو التّصرف السيّئ:

جميع الأطفال يسيئون التّصرّف، وهذا طبيعيّ عندما يكون الأطفال متعبين، أو جائعين، أو خائفين، أو يحاولون أن يكونوا مستقلّين.

وقد يشعرون بالجنون ويخرجوننا جلودنا عندما يكونون في البيت طول الوقت!

حاول أن توجّههم من جديد:

انتبه على التّصرّف السيّئ مبكرًا ووجّه أطفالك من السلوك السيّئ إلى السلوك الجيّد.

أوقف ذلك قبل أن يبدأ! وإذا بدأ أطفالك بالشّعور بعدم الرّاحة والضّجر، ففي إمكانك جذب انتباههم إلى أمرٍ مسلٍّ أو مثير للاهتمام؛ قل مثلًا: «تعال، هيا بنا نلعب لعبة معًا»، أو: «هيا بنا نخرج للمشّي قليلاً!»

أشير إلى العواقب:

عواقب السلوك تُعلّم أطفالنا المسؤوليّة تجاه تصرّفهم، وهذا يجعل أسلوبك في التّعامل والتّربية أكثر نجاعةً، وهو أفضل من الصّراخ أو الضّرب.

أعط أطفالك فرصةً لالتزام تعليماتك قبل الإشارة إلى عواقب تصرّفاتهم ومعاقبتهم.

حاول أن تحافظ على هدوئك قبل الإشارة إلى العقاب.

كُن واثقًا بالتزامك تنفيذ العقاب، فعلى سبيل المثال: (أخذ هاتف ابنك المراهق مدّة أسبوعٍ أمرٌ يصعب جدًّا تطبيقه، ولذلك حذّه مدّة ساعة، فهذا قابل للتّطبيق).

وإذا انتهى العقاب فأعط ابنك فرصةً لعمل شيءٍ جيّد وأثن عليه لفعل ذلك.

الثناء على العمل اليوميّ الجيّد والثّابت يقلّل من السلوك السيّئ، فكلف أطفالك ومراهقك بأعمال

بسيطة ذات قيمة، وتحقّق أنّهم يستطيعون إنجازها، وأثن عليهم عندما ينجحون!

٥. حافظ على هدوءك وعالج القلق والتوتر:

إنها أوقات عصيبة، فاعتن بنفسك لتتمكن من دعم أطفالك.

أنت لست وحدك:

ملايين الناس لديهم المخاوف نفسها مثلنا تمامًا، فابحث عن شخص يمكنك التحدث إليه عن مشاعرك، وأصغ إليه، وتجنب وسائل التواصل الاجتماعي التي تجعلك تشعر بالخوف.

خذ استراحة:

جميعنا نحتاج إلى الاستراحة في بعض الأحيان، فإذا ما نام أبنائك فاعمل شيئًا ممتعًا أو استرخ، اصنع قائمة بأشياء صحيحة تحب القيام بها من أجلك، فأنت تستحق ذلك!

أصغ إلى أطفالك:

كن رحب الصدر وأصغ إلى أطفالك، لأنهم يحتاجون إليك للشعور بالاطمئنان والدعم، فأصغ إليهم عندما يشاركونك في مشاعرهم، وقدرها وإعطهم الشعور بالراحة والطمأنينة.

توقف لحظة!

خصص دقيقة واحدة لاسترخاء يمكنك أخذها عند شعورك بالقلق أو التوتر.

خطوة ١: إهدأ!

اجلس جلسة مريحة، قدمك على الأرض، ويداك مرتاحتان في حضنك.

أغمض عينيك إن كنت تشعر بالراحة بذلك.

خطوة ٢: أفكارك، شعورك، جسدك:

اسأل نفسك: «بماذا أشعر الآن؟».

انتبه على أفكارك، ولاحظ إن كانت حسنة أو سيئة.

نتبه على مشاعرك، لاحظ إن كانت سعيدة أو غير ذلك.

انتبه على جسدك، انتبه على الألم أو التوتر فيه.

خطوة ٣: انتبه على تنفسك:

أصغ إلى تنفسك عند أخذ الشهيق أو الزفير.

يمكنك وضع يديك على معدتك والشعور بها وهي ترتفع وتنخفض مع كل نفس .

قد ترغب في القول لتفسيك: «لا بأس، مهما كان الأمر، فأنا بخير».

وبعدًا أصغ إلى تنفسك برهة.

خطوة ٤: العودة من جديد:

لاحظ كيف يشعر كل جسدك.

أصغ إلى الأصوات في الغرفة.

خطوة ٥: التفكير:

اسأل نفسك: «هل أشعر الآن شعورًا مختلفًا؟».

وعندما تكون مستعدًا، افتح عينيك.

كن واسع الصدر واستمع إلى أطفالك، فإن أطفالك يتطلعون إليك للحصول على الدعم والطمأنينة، واستمع إلى أطفالك عندما يشاركونك في مشاعرك، وقدر مشاعرهم وامنحهم الراحة.

التوقف لحظة قد يكون ناجحًا عندما تجد طفلك غير مرتاح، أو تصرف تصرفًا سيئًا، فهذه فرصة لأن تكون أكثر هدوءًا، والتنفس العميق أو ضبط مشاعرك قد يغير ذلك، ويمكنك أيضًا أخذ استراحة من أطفالك!

٦. كن مستعدًا للتحدث عن كوفيد-١٩

كن مستعدًا للتحدث، فلا شك أن أطفالك قد سمعوا عما يحدث، والصمت والأسرار لن تحمي أطفالك، بل ستحميهم الصراحة والوضوح والصدق، ولهذا فكن في مدى قدرتهم على فهم الأمور واستيعابها، وأنت خير من يعرفهم ويعرف قدراتهم! فكن منفتحًا وأصغ إليهم.

كن منفتحًا وأصغ إليهم:

اسمح لأطفالك بالحديث بحرية، واسألهم أسئلة مفتوحة، وانتبه على مدى فهمهم للأمور .

كن صريحًا وواضحًا:

أجب عن أسئلتهم بصدق دائمًا، وضع في حسابك عمر ابنك ومدى قدرته على فهم الأمور.

كن داعمًا:

قد يكون أطفالك خائفين أو مرتبكين، فأعطهم المجال للتعبير عن مشاعرهم، وأخبرهم بأنك موجود من أجلهم.

لا بأس إن لم تكن لديك إجابات:

لا بأس بأن تقول: «نحن لا نعلم، لكننا نعمل على أن نعلم؛ أو: نحن لا نعلم، لكننا نفكر».

واستغلّ هذه الفرصة لتعلّم شيء جديد مع أطفالك!

أبطال وليس متنمرين:

وضّح لأطفالك أنّ كوفيد-19 لا يُهمُّه كيف نبدو، ولا من أين نحن، أو بأيّ لغةٍ نتحدّث، وأخبر أطفالك أنّنا يجب أن نعطيّ على المرضى والذين يعتنون بهم.

ابحث عن قصص لأشخاص يعملون على تغيير الوضع والذين يهتمّون بالمرضى، وأخبرهم بها.

أنه حديثك عبارة مشجّعة حسنة:

انتبه على أنّ أطفالك بخير، وذكّرهم بأنك مهتمّ بهم، وأنهم يمكنهم التحدّث إليك في أيّ وقت، وأنجز معهم شيئاً مُميّعاً ومُفرحاً!



