

ما يجب على الوالدين مراعاته أثناء كوفيد-19

قد تشعر أنت وأطفالك بالقلق، أو الخوف، أو الغضب، أو الحزن أثناء تفشي فيروس كورونا، وهذا أمر طبيعي. تحدث إلى صديق أو أحد أفراد الأسرة إذا كنت تشعر بالإرهاق.

تحدث واستمع إلى أطفالك لفهم ما يشعرون به ولمساعدتهم على فهم الموقف.



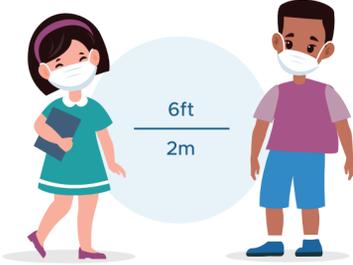
إذا مرضت أنت أو أحد أطفالك، فحاول إبقاء أسرتك معاً. وإن أمكن، اعزل المصاب في غرفة منفصلة في المنزل.

سيتمتع الأطفال دائماً بحماية أفضل في محيط الأسرة. افعل كل ما في وسعك لإبقاء أطفالك معك طالما كان ذلك آمناً.



إذا كان لا بد من إحالتك إلى مرفق رعاية صحية، فتأكد من وجود من يقدم الرعاية لأطفالك من الأسرة أو الجيران.

إذا كان يجب على طفلك دخول مرفق رعاية صحية، فاطلب أن يتم إدخالك معه وقم بترتيب رعاية بديلة لأطفالك الآخرين.



اغسل يديك بانتظام بالماء والصابون. وفي الأماكن الحافلة بالأشخاص والمزدحمة، ارتدِ كمامة أو غطاءً للوجه على أنفك وفمك وحافظ على مسافة آمنة من الأشخاص الآخرين للمساعدة في وقف انتشار كوفيد-19.



ينتشر كوفيد-19 من خلال الرذاذ المتطاير والذي يحتوي على الفيروس. ويمكن لهذا الرذاذ أن ينتقل عندما يتواصل البشر مع بعضهم عن قرب، وعادة ما يدخل هذا الرذاذ إلى جسم الإنسان عن طريق الأنف أو الفم أو العينين.

اعتن بنفسك

اعتن بأطفالك

حافظ على صحتك

احرص على إبقاء أسرتك معاً

حافظ على روتين الأسرة قدر الإمكان

ابق على اطلاع واطلب المساعدة عندما تحتاجها

المعرفة قوة

تأكد من معرفة الخدمات الصحية المحلية المتاحة وخيارات الدعم، مثل خطوط مساعدة الأطفال، إذا احتجت أنت أو أطفالك إلى الدعم. ابق على اطلاع دائم بالتغييرات في الموارد المتاحة في مجتمعك، مثل ساعات العمل في المراكز المجتمعية والتغييرات في الخدمات والتوزيعات المجدولة.