

C4D KEY MESSAGING PLAN ON COVID19

الرسائل الرئيسية حول كوفيد 19

Phase 1 :Lifesaving | Covers the messages on prevention and knowledge about COVID19:

المرحلة 1: إنقاذ الحياة | تغطي رسائل الوقاية والمعرفة الأساسية حول كوفيد 19:

The facts, not myths!

الحقائق وليس الأوهام!

- احم نفسك وأسرتك من خلال الحصول على معلومات دقيقة من مصادر موثوقة. تعمل اليونيسف مع منظمة الصحة العالمية، والسلطات الحكومية على التحقق من توافر المعلومات والنصائح الدقيقة.
- وفي حين تتوفر الكثير من المعلومات، خصوصاً على شبكة الإنترنت، بشأن ما الذي ينبغي القيام به وكيفية القيام به، فإن بعض هذه المعلومات فقط موثوق. والكثير منها يمكن أن يكون غير ملائم أو مضر أو حتى أنه يعتمد الإرباك.
- وعلى سبيل المثال، ثمة رسالة خاطئة انتشرت مؤخراً على شبكة الإنترنت في العالم وبعده لغات، ويُزعم أنها صادرة عن اليونيسف، ويبدو أنها تشير إلى أن تجنب تناول المثجات وغيرها من الأغذية المبرّدة يمكن أن يساعد في منع الإصابة بالمرض. وهذا بالطبع غير صحيح.
- تذكّر اليونيسف أفراد الجمهور أن يسعوا إلى الحصول على معلومات حول انتشار الفيروس من مصادر موثوقة، وعدم نشر أي معلومات غير مؤكدة من وسائل الإعلام الجماهيرية أو المواد المنشورة على وسائل التواصل الاجتماعي.

وفيما يلي بعض المصادر الجيدة للمعلومات لحماية أنفسهم وأسرهم:

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

How to protect yourself and others!

كيف تحمي نفسك والآخرين!

يحدث مرض كورونا الفيروسي (كوفيد 19) بسبب فيروس كورونا ولا يزال يؤثر على معظم دول العالم بما في ذلك الدول المجاورة لنا لبنان، العراق وإيران وتركيا. يعاني معظم الأشخاص الذين يصابون بالعدوى من مرض خفيف ويتعافون، ولكن يمكن أن يكون أكثر خطورة بالنسبة للآخرين. اعتن بصحتك واحم الآخرين من خلال القيام بما يلي:

1- اغسل يديك باستمرار

اغسل يديك بانتظام بالصابون والماء الجاري عندما تكون الأيدي متسخة بشكل واضح. إذا لم تكن يداك متسختين تمامًا، يمكنك استخدام فرك اليد الكحول (70% كحول) أو غسلها بالماء والصابون. خاصة عند دخولك المنزل قبل لمس أي شيء لحماية عائلتك
لماذا؟ إن غسل يديك بالصابون والماء أو باستخدام فرك اليد الذي يحتوي على الكحول يقتل الفيروسات التي قد تكون على يديك.

2- الحفاظ على مسافة كافية (التباعد المكاني) من الآخرين

حافظ على مسافة متر واحد على الأقل بينك وبين أي شخص يسعل أو يعطس.
تجنب التعامل المباشر مع حيوانات المزرعة والحيوانات البرية والأسطح التي تلامسها الحيوانات دون استخدام وسائل الوقاية الشخصية.
لماذا؟ عندما يسعل شخص ما أو يعطس يرش قطرات سائلة صغيرة من أنفه أو فمه قد تحتوي على فيروس. إذا كنت قريبًا جدًا، يمكنك التنفس في القطرات، بما في ذلك فيروس كوفيد 19 إذا كان الشخص الذي يسعل لديه مرض.

3- تجنب لمس العينين والأنف والفم

من هناك، يمكن للفيروس أن يدخل جسمك ويمكن أن يجعلك مريضاً

	<p>لماذا؟ تلمس الأيدي العديد من الأسطح ويمكنها التقاط الفيروسات. بمجرد التلوث، يمكن أن تنقل اليدين الفيروس إلى عينيك أو أنفك أو فمك.</p> <p>4-تدرب على النظافة التنفسية</p> <p>احرص على اتباع النظافة التنفسية الجيدة ومن حولك. هذا يعني تغطية فمك وأنفك بانحناء كوعك (المرفق) أو منديل عندما تسعل أو تعطس وتجنب البصق في الأماكن العامة. تخلص من المناديل المستعملة على الفور. استخدم أقنعة الوجه (الكمامات) فقط عندما تكون مريضاً أو تعتني بشخص مريض</p> <p>لماذا؟ القطرات تنشر الفيروس. من خلال الحفاظ على نظافة الجهاز التنفسي الجيدة، فإنك تحمي الأشخاص من حولك من الفيروسات مثل البرد والإنفلونزا و كوفيد 19.</p> <p>5-إذا كنت تعاني من الحمى والسعال وصعوبة التنفس، فاطلب الرعاية الطبية مبكراً</p> <p>ابق في المنزل إذا شعرت بالمرض. إذا كنت تعاني من الحمى والسعال وصعوبة التنفس، فاتصل بأقرب مقدم رعاية صحية. اتبع توجيهات وزارة الصحة والمنظمات المعنية بالصحة.</p> <p>لماذا؟ ستحصل وزارة الصحة والمنظمات المعنية بالصحة لديك على أحدث المعلومات حول الوضع في منطقتك. هذا سيحميك ويساعد على منع انتشار الفيروسات والعدوى الأخرى.</p> <p>6-تناول الأطعمة المطهية جيداً</p> <p>تجنب تناول المنتجات الحيوانية غير المطهية، بما في ذلك اللحوم النيئة والبيض، وتجنب شرب الحليب غير المغلي أو المبستر.</p> <p>لماذا؟ تناول المنتجات الحيوانية النيئة وغير المطهية جيداً يعرضك لخطر العدوى بفيروس كوفيد 19.</p>
<p>Effective Handwashing!</p>	<p>أهمية وطريقة غسل اليدين الفعال!</p>
	<p>ما هي أفضل طريقة لغسل اليدين على نحو سليم؟</p> <p>من أجل إزالة جميع آثار الفيروس عن يديك، لا يكفي أن تفرکہما وتشطفهما بسرعة. وفيما يلي توضيح لطريقة غسل اليدين بفاعلية، خطوة بخطوة:</p>

الخطوة 1: تلبيل اليدين بماء جارٍ

الخطوة 2: استخدام صابون كافٍ لتغطية اليدين المبللتين

الخطوة 3: فرك كل أسطح اليدين (بما في ذلك ظهر اليدين وبين الأصابع وتحت الأظافر)

لمدة لا تقل عن 30 ثانية

الخطوة 4: شطف اليدين تماماً بماء جارٍ

الخطوة 5: تجفيف اليدين بمنشفة نظيفة أو منديل ورقي يُستخدم لمرة واحدة

**اغسل يديك بصفة متكررة، خصوصاً قبل الأكل، وبعد التمشط أو السعال أو العطس؛
وبعد استخدام الحمام.**

إذا لم يتوفر الصابون والماء بسهولة، استخدم مطهر يدين يحتوي على الكحول بنسبة لا تقل عن 70%. واغسل اليدين دائماً بالماء والصابون إذا ظهر عليهما اتساخ.

كم طول المدة التي يجب أن أمضيها في غسل يدي؟

يجب عليك غسل يديك لمدة لا تقل عن 20 إلى 30 ثانية. وثمة طريقة سهلة لتتبع وقت الغسل، وهي أن تغني أغنية عيد ميلاد سعيد [هاي بيرث داي تو يو] مرتين أثناء غسل اليدين.

وينطبق الأمر نفسه على استخدام مطهر اليدين: استخدم مطهراً يحتوي على كحول بتركيز 60% على الأقل، وافرك يديك به لمدة 20 ثانية على الأقل لضمان التغطية الكاملة لليدين.

3متى يجب عليّ أن أغسل يدي؟

لحماية نفسك وحماية الآخرين من مرض كوفيد-19، يجب عليك التأكد من غسل يديك في الأوقات التالية:

- بعد أن تمخّط أنفك، أو تسعل أو تعطس
- بعد زيارة الأماكن العامة، بما في ذلك المواصلات العامة والأسواق وأماكن العبادة

	<ul style="list-style-type: none"> • بعد لمس أسطح خارج البيت، بما في ذلك النقود • قبل الاعتناء بشخص مريض وأثناء الاعتناء به وبعد الانتهاء من ذلك <ul style="list-style-type: none"> ▪ قبل الأكل وبعده ▪ قبل وأثناء وبعد إعداد الطعام ▪ بعد استخدام المراض ▪ بعد التعامل مع الحيوانات أو فضلات الحيوانات
Seeking care after observing symptoms	التماس الرعاية عند ظهور الأعراض
	<p>ماذا ينبغي أن أفعل إذا ظهرت أعراض مرض فيروس كوفيد-19 على أحد أفراد الأسرة؟</p> <p>يجب عليك التوجّه للحصول على رعاية طبية في مرحلة مبكرة إذا كنت، أو إذا كان طفلك، يعاني من الحمى أو السعال أو صعوبة التنفس. وفكّر في الاتصال مسبقاً مع مزود الرعاية الطبية إذا كنت قد سافرت إلى منطقة ظهر فيها مرض 'كوفيد-19'، أو إذا كنت على اتصال قريب مع شخص سافر من أو إلى إحدى هذه المناطق وظهرت عليه أعراض مرض تنفسي.</p> <p>ماذا ينبغي أن أفعل إذا ظهرت على طفلي أعراض مرض فيروس كوفيد 19</p> <p>اصطحب طفلك للحصول على رعاية طبية، ولكن تذكّر أن الوقت الحالي هو موسم الإنفلونزا، وأن أعراض مرض 'كوفيد-19' من قبيل السعال أو الحمى تشبه أعراض الإنفلونزا أو الزكام العادي — وهما أكثر انتشاراً بكثير.</p> <p>استمِر في الالتزام بالممارسات الجيدة لنظافة اليدين والجهاز التنفسي، من قبيل الغسل المتكرر لليدين، وحصول طفلك على أحدث اللقاحات — لحمايته من الأنواع الأخرى من الفيروسات والبكتيريا التي تسبب الأمراض.</p> <p>وكما هي الحال بخصوص التهابات الجهاز التنفسي الأخرى من قبيل الإنفلونزا، توجّه للحصول على رعاية طبية في مرحلة مبكرة إذا ظهرت عليك أو على طفلك أعراض، وحاول تجنّب التواجد في أماكن عامة (أماكن العمل، والمدارس، والمواصلات العامة)، لتجنب نشر المرض للآخرين.</p>
How health care providers can protect themselves	كيف يمكن لمقدمي الرعاية الصحية حماية أنفسهم

	<p>اتبع هذه الممارسات الجيدة</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ اغسل يديك بالصابون أو افرك يديك بمعقم لليدين لمدة لا تقل عن 40 ثانية: <ul style="list-style-type: none"> - 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. ▪ ارتد كمامة طبية أثناء التعامل الروتيني مع المرضى المصابين بأعراض تنفسية حادة. ▪ عند القيام بإجراء خاص مثل التنبيب، ارتد: <ul style="list-style-type: none"> - رداء طويل الأكمام - قفازات - نظارات واقية للعينين - كمامة مرشحة للجسيمات مثل كمامة N95 ▪ أبلغ السلطات المعنية بمرضك على الفور. إذا بدأت في السعال أو العطس أو الشعور بالحمى بعد تقديم الرعاية لمريض مشتبه في إصابته بالمرض.
<p>How to protect students and workers in schools and nurseries</p>	<p>كيفية حماية الطلاب والعاملين في المدارس ودور الحضانة</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ يجب على الطلاب والعاملين غسل اليدين بالماء الجاري والصابون لمدة تتراوح بين 40 و 60 ثانية عندما يظهر عليهما اتساخ. وإذا لم يظهر عليهما اتساخ. فيمكن فركهما بمطهر كحولي أو غسلهما بالماء والصابون. ▪ احرص على توعية الطلاب والعاملين بأهمية تغطية الفم والأنف بالجزء العلوي من الأكمام أو بمنديل وحيد الاستعمال عند السعال أو العطس. والتخلص من هذا المنديل مباشرة في سلة مهلات مغلقة. ▪ يجب المواظبة على تنظيف الحمامات والأرضيات والمناضد والكراسي والألعاب وغيرها من الأسطح. مثل مقابض الأبواب والنوافذ بمطهر.

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ احرص على تهوية الفصول الدراسية جيداً أثناء الحصة أو في أوقات الراحة على الأقل حتى في فصل الشتاء. ▪ يجب ملاحظة الأعراض الرئيسية للمرض وهي: الحمى، والسعال، وصعوبة في التنفس. ▪ في حال ظهور الأعراض فجأة على أحد الطلاب، يجب عزله عن باقي زملائه وإخطار والديه ومقدم الرعاية الصحية في أسرع وقت ممكن. ▪ يجب ضمان بقاء الطلاب والعاملين الذين تبدو عليهم الأعراض في المنزل. ▪ رتب مواعيد دخول الطلاب إلى الفصول الدراسية وخرجهم منها، للحد من الازدحام بقدر الإمكان. ▪ شجّع الطلاب والعاملين على عدم تبادل الأحضان والقبلات عند التحية، لا سيّما إذا بدا عليهم أحد الأعراض. ▪ انصح الطلاب والعاملين بعدم تبادل الأغراض الشخصية، مثل الأكواب والمناشف، وتجنّب ملامسة العينين والفم بيد غير مغسولة وغير نظيفة.
<p>Protection at work</p>	<p>الحماية في العمل</p>
	<p>الوقاية من فيروس كوفيد19 في أماكن العمل</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ يجب المواظبة على مسح الأسطح (مثل المكاتب والمناضد) والمستلزمات المكتبية (مثل الهواتف ولوحات المفاتيح) بمطهر ▪ شجع العمل عن بعد على مستوى المؤسسة بانتظام. وفي حال انتشار فاشية Covid-19 في مجتمعك، قد تنصح السلطات الصحية الناس بتجنب المواصلات العامة والأماكن المزدحمة. ويساعد على سير العمل وسلامة الموظفين في آن واحد. ▪ يجب على الموظفين الامتنال لأي قيود محلية مفروضة على السفر أو التنقل أو التجمعات الكبيرة. ▪ أخبر الموظفين والمتقاعدين والعملاء أنه في حال انتشار كوفيد19 في المجتمع، يجب على أي شخص يعاني من سعال، ولو بسيط، أو حمى البقاء في المنزل. ▪ انصح الموظفين والمتقاعدين بالرجوع إلى النصائح الوطنية بشأن السفر قبل رحلات العمل.

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ شجع اتباع ممارسات النظافة التنفسية الجيدة، واحرص على توافر الكمامات الطبية و/ أو المناديل (المحارم) الورقية في مكان العمل، كي يتسنى للأفراد الذين يعانون من الرشح أو السعال استخدامها أثناء العمل – ويجب توفير سلال مهملات مغلقة لضمان التخلص من الكمامات والمناديل بطريقة صحية. ▪ شجع المواظبة على غسل اليدين جيداً. وضع موزعات مطهر اليدين في أماكن بارزة في مكان العمل، وخصص أماكن للعاملين والمتقاعدين والعملاء لغسل أيديهم بالماء والصابون.
Travel and Health	الصحة في السفر
	<p>كيف تحافظ على صحتك أثناء السفر</p> <p>اتبع هذه الممارسات الجيدة</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ إذا أصبحت مريضاً أثناء السفر فأخبر طاقم العاملين أو موظفي الصحة والتمس الرعاية الطبية وأخبر مقدم خدمات الرعاية الصحية عن سفرياتك السابقة. ▪ اغسل يديك دائماً بالماء الجاري والصابون عند اتساخهما. وفي حالة عدم ظهور اتساخ على يديك، يمكنك فركهما بمطهر كحولي لليدين. أو غسلهما بالماء والصابون للمحافظة على نظافتهما. ▪ إذا اخترت ارتداء الكمامة، فتأكد من أنها تغطي الفم والأنف بإحكام، وتجنّب لمس الكمامة بمجرد ارتدائها. وتخلص من الكمامة وحيدة الاستعمال على الفور بعد استخدامها في كل مرة، واغسل يديك بعد نزعها. ▪ عند السعال أو العطس، قم بتغطية الفم والأنف بالمنديل أو الكوع المثني، ويجب التخلص من المنديل مباشرة بعد استعماله، وغسل اليدين. <p>أمور يجب تجنبها:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ تجنّب السفر في حالة الإصابة بالحمى والسعال ▪ تجنب المخالطة اللصيقة للأشخاص الذين يعانون من الحمى والسعال ▪ تجنب ملامسة العينين أو الأنف أو الفم، وتجنب تناول الطعام غير المطهي جيداً ▪ تجنب التعامل المباشر دون وقاية مع الحيوانات أثناء السفر
Cleaning and sterilization steps at home	خطوات التنظيف والتعقيم الضرورية في المنزل

خطوات تنظيف وتعقيم الأسطح الملوثة

- استخدام مناشف ذات الإستخدام الواحد قابلة للامتصاص تزيل أي سائل أو إفراز يمكن التخلص منها .
- التخلص من المناشف في صندوق مُخصص له غطاء .
- التنظيف بالمنظفات العادية ومن ثم الشطف .
- التعقيم بمطهر الكلور (0.5 % هيبوكلوريت الصوديوم/محلول الكلور).
- السماح للمطهر أن يبقى عشرة دقائق أو الوقت المطلوب الالتصاق بالسطح .
- تنظيف وتعقيم جميع مُستلزمات التنظيف والمعدّات القابلة لإعادة الاستخدام.
- يجب عدم إعادة استخدام معدات الوقاية الشخصية مثل الأقنعة والقفازات ؛ يوصى باستخدام القفازات التي يتم التخلص منها (اللاتكس أو النتريل). إذا تم استخدام القفازات المُتعدّدة الاستعمالات (تحمي من المياه الساخنة، والمواد الكيميائية، وغيرها...) ، يجب تنظيفها مباشرةً بالمطهرات والماء وتطهيرها بنسبة 0.5% من محلول الكلور.

تحضير محلول معقم بمعايير أمانة وفعّالة

- لتحضير محلول من 0.5% هيبوكلوريت الصوديوم/محلول الكلور:
- أضف لترًا واحدًا من مادة كلور التبييض (5%) إلى 9 لترات من المياه النظيفة. مما يؤدي إلى تحضير مطهر من 10 لترات جاهزاً للتطهير.
- إن تحضير محلول التطهير هي من مسؤولية المرشد الصحي وليس عامل النظافة.
- عند تحضير محلول التطهير (هيبوكلوريت الصوديوم/محلول الكلور) ، يجب توفير معدات الوقاية الشخصية (أهمها الكمامة والقفازات).
- كل معقم مُحضّر من مادة كلور التبييض (5%) ليصبح (0.5% هيبوكلوريت الصوديوم/محلول الكلور) ممكن استخدامه خلال 24 ساعة فقط من تاريخ التحضير، لأن الفعالية تخف مع الوقت.
- يوصى بعدم الإفراط بالتخزين للمواد المطهرة، بل الالتزام باستخدام بشكل صحيح وتاريخ انتهاء الصلاحية.

	<ul style="list-style-type: none"> • التهوية المناسبة لكل الأسطح المنظفة ضرورية جداً للحد من المخاطر الصحية الناتجة عن استخدام الكلور.
Tips for wearing masks	نصائح حول ارتداء الكمامة
	<p>متى يجب أن أرتدي أنا أو طفلي أو أحد أفراد عائلتي الكمامة الواقية؟</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ينصح بارتداء الكمامة في حال أصابتك أو أحد أفراد أسرتك أعراض شبيهة لأعراض مرض فيروس الكورونا مثل السعال والعطس. ▪ إن لم تكن /تكوني مريضا/ة، ينصح باستخدام الكمامة فقط في حال رعايتك لشخص مريض أو شخص يشتبه بظهور أعراض كوفيد-19 عليه/ا. ▪ قبل وضع الكمامة احرص/ي على غسل يديك جيدا بالماء والصابون أو معقم كحولي، وغطي أنفك وفمك بالكمامة وتأكد/ي من عدم وجود فراغات بين الكمامة وبشرك، وتجنب/ي لمس الكمامة أثناء استخدامها خاصة الجزء الخارجي منها، في حال لمست الكمامة احرص/ي على غسل يديك جيدا بالماء والصابون أو بمحلول ذو اساس كحولي. ▪ في حال تبللت الكمامة بدلها فورا، ولا تستخدم/ي الكمامة ذات الإستخدام الواحد لأكثر من مرة. ▪ إن كنت أو أحد أفراد عائلتك ترتدون الكمامة، احرص/ي على التخلص منها بعد استخدامها من خلال وضعها في سلة مهملات محكمة الإغلاق وغسل يديك بالماء جيدا بعد الإستخدام.
Phase 2: Second Generation Messages Covers on Gender, PSS, Stigma prevention, solidarity, PLW and children:	
المرحلة الثانية: رسائل الجيل الثاني تعنى بالدعم النفسي الاجتماعي، الوقاية من الوصمة والتضامن الاجتماعي، والاعتبارات الخاصة للحوامل والمرضعات والمراهقين والأطفال:	
COVID19 Social stigma	الوصمة الاجتماعية وكوفيد19
	<p>العلم وليس الوصم!</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ إن الوصم المتزايد للجماعات والفئات المرتبطة بالمرض هو أمر يثير انشغالا كبيرا.

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ في الأوقات التي ينتشر فيها مستوى كبير من القلق، من الطبيعي أن يشعر الناس بالانشغال، بيد أن الخوف والوصم يؤديان إلى مفاقمة الأوضاع الصعبة — ليس فقط من خلال الاستهداف المجحف لأفراد أصحاء، وإنما أيضاً من خلال دفع الأشخاص الذين يصابون بالمرض إلى تجنب انكشاف أمر إصابتهم والامتناع عن الحصول على علاج، مما يزيد من خطر انتشار المرض. ولا يقتصر الأمر على أن الوصم هو أمر خاطئ، بل هو خطير أيضاً. ▪ وثمة تقارير من جميع أنحاء العالم بشأن أفراد، - ممن لم يكونوا في المناطق التي ينتشر فيها الفيروس أو ليس لهم صلة بإصابات مؤكدة - يتعرضون لإساءات لفظية أو حتى بدنية. تشجب اليونيسف هذه الأحداث بأشد العبارات. ولا يجوز أن نسمح بأن يصبح هذا الفيروس الجديد أداة جديدة للعنصرية أو كراهية الأجانب. ▪ إن الفيروسات لا تستهدف الناس من فئات سكانية أو إثنية أو عرقية محددة. وبالنسبة للأشخاص المنحدرين من البلدان المتأثرة، يزداد الوضع سوءاً إذ يشعرون بالانشغال أو القلق بشأن أصدقائهم وأقاربهم الذين يعيشون في المناطق المتأثرة، ومن شأن معاناتهم من الوصم أن يفاقم الخوف والقلق اللذين يشعرون بهما. وبوسع الدعم الاجتماعي أثناء انتشار الفيروس أن يساعدهم على التعامل مع هذا الوضع. ▪ وبالنسبة للأفراد الذين عادوا من مناطق ينتشر فيها فيروس كورونا منذ أكثر من 14 يوماً، ولا تظهر عليهم أعراض وليسوا مصابين بالفيروس، لن يتسبب تواصلك معهم بإصابتك بالفيروس. ▪ وإذ نعمل على حماية الأطفال من الفيروسات الضارة، يجب علينا أن نحميهم أيضاً من الوصم والإساءات. وأثناء انتشار الأمراض، من المهم أكثر من أي وقت آخر أن ننشر اللطف وأن ندعم بعضنا بعضاً.
<p>Social solidarity and respect for all at the time of COVID19</p>	<p>التضامن الاجتماعي واحترام الجميع في زمن كوفيد 19</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ أثار مرض كوفيد19 على أشخاص من بلدان عديدة، ومن المرجح أن يؤثر على آخرين من بلدان أخرى. لا تربطوا المرض بأي أصل عرقي أو جنسية محددة أو فئة عمرية أو نوع اجتماعي محدد.

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ أظهروا تعاطفكم مع جميع المصابين، في أي بلدٍ ومن أي بلد - لأنهم يستحقون دعمنا وتعاطفنا وعطفنا. ▪ كونوا داعمين، كونوا حذرين، كونوا منتبهين، كونوا عطوفين، كونوا مستعدين لمواجهة فيروس كوفيد 19. ▪ اظهروا تعاطفكم مع المتضررين وتعلموا عن المرض لتقييم مخاطره بدقة و اعتمدوا تدابير عملية لتظلوا آمنين وأحباؤكم من العدوى. ▪ ادعموا أحبائكم في زمن كورونا: <ul style="list-style-type: none"> - اسألوا عنهم دوماً- خصوصاً إذا كانوا في الحجر الصحي - شجعوهم على ممارسة هواياتهم - شاركوا معلومات صحيحة ودقيقة معهم لتخفيف قلقهم - قدموا نصائح سليمة وهدئة لأطفالكم وأطفالهم. ▪ إذا أوصت السلطات الصحية بالحد من مخالطة الناس إلى أن تتمكن من احتواء الجائحة فامتثلوا لذلك واحترموا الإرشادات والإجراءات الاحترازية.. هذا فيه مصلحة الجميع والحماية من انتشار المرض بشكل واسع. ▪ في هذه الأوقات الحساسة، تستمر الإشاعات والمعلومات المضللة حول كوفيد19 في الانتشار. احموا أنفسكم وأحبائكم واعتمدوا على المصادر الرسمية فقط للمعلومات، مثل اليونيسف ومنظمة الصحة العالمية والسلطات الحكومية الصحية والتعليمية.
Mental health and psychosocial support at th time of COVID 19	رسائل الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي للمجتمع في زمن كوفيد19
	<p>رسائل للعامة للتعامل مع الضغوط النفسية خلال فترة تفشي فيروس كورونا المستجد:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ من الطبيعي أن تشعر بالحزن أو الضغط النفسي أو التشويش أو الخوف أو الغضب أثناء أزمة ما. ▪ تحدث إلى الأشخاص الذين تثق بهم. واتصل بأصدقائك وعائلتك. ▪ إذا توجب عليك البقاء في المنزل، فعليك الحفاظ على نمط حياة صحي (بما في ذلك اتباع نظام غذائي مناسب والنوم الكافي وممارسة الرياضة والتواصل الاجتماعي مع أحبائك في المنزل). ويمكنك أيّ ضا المحافظة على التواصل مع عائلتك وأصدقائك عن طريق البريد الإلكتروني والهاتف واستخدام منصات التواصل الاجتماعي. ▪ لا تستخدم التدخين أو الكحول أو العقاقير الأخرى للسيطرة على مشاعرك.

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ إذا شعرت بالضغط الشديد، تحدث إلى عامل صحي أو اجتماعي أو مرشد نفسي أو شخص من اختصاصات مشابهة أو شخص موثوق به في مجتمعك (مثل: القائد الديني أو وجهاء المجتمع). ▪ ضع خطة تحدد بها إلى أين يجب أن تذهب وكيفية طلب المساعدة لتلبية احتياجات الصحة الجسدية والنفسية إذا لزم الأمر. ▪ اجمع المعلومات التي ستساعدك على تحديد المخاطر بدقة وكيفية اتخاذ تدابير احترازية. وابحث عن مصادر يمكنك الوثوق بها لتجميع تلك المعلومات، مثل موقع منظمة الصحة العالمية أو اليونيسف أو جهة محلية أو حكومية للصحة العامة. ▪ قلل من القلق والتشويش عن طريق تقليل الوقت الذي تفضيه أنت وعائلتك في مشاهدة أو الاستماع إلى تغطية إعلامية مزعجة. ▪ استعن بالمهارات التي اكتسبتها في الماضي خلال الأوقات الصعبة واستخدمها في التعامل مع مشاعرك خلال هذه الفترة من تفشي الفيروس.
<p>Mental health for adults at the time of COVID19</p>	<p>الصحة النفسية للكبار في زمن كوفيد19</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ أثناء تفشي فيروس كورونا المستجد، قد يصبح كبار السن الذين يعانون من تدهور إدراكي/ الخرف ولاسيما أثناء فترة العزل أو الحجر الصحي أكثر قلقاً وغضباً وتوتراً وهياجاً وشكاً. لذا ينبغي تقديم الدعم الشعوري من خلال شبكات الدعم غير الرسمية (الأسر) أو من خلال اختصاصي الصحة النفسية. كما ينبغي مشاركة الحقائق المبسطة معهم حول ما يجري وتقديم معلومات واضحة حول كيفية الحد من مخاطر الإصابة بالفيروس بكلمات يمكن لكبار السن فهمها سواء كانوا يعانون من تدهور معرفي أم لا. ويتم تكرار المعلومات عندما يكون ذلك ضرورياً. ▪ بشكل عام، تنطبق الاقتراحات التالية على كبار السن المقيمين في المجتمع وبالنسبة للمسنين الذين يقيمون في دور الرعاية. (مثل: مساكن الرعاية الدائمة، ودور التمريض)، يحتاج المسؤولون والموظفون إلى اتخاذ تدابير السلامة لضمان عدم تفشي العدوى والهلع (كذلك الأمر في المستشفيات). وبالمثل، يلزم تقديم الدعم إلى موظفي الرعاية الذين قد تمتد مناوباتهم مع المرضى المقيمين أثناء الحجر الصحي ويصبحون غير قادرين على التواجد مع أسرهم.

▪ يكون كبار السن أكثر عرضة للإصابة بالفيروس نظراً لمحدودية المعلومات لديهم وضعف جهازهم المناعي وارتفاع معدل الوفيات الناجمة عن الفيروس لدى هذه الفئة من المجتمع. لذا ينبغي إعطاء اهتمام خاص لكبار السن الذين يعيشون بمفردهم ودون وجود أقارب يحيطون بهم، أو الذين يعانون من تدهور حالاتهم الاجتماعية والاقتصادية و/أو الذين يعانون من حالات صحية مرافقة مثل تدهور القدرات الإدراكية / الخرف أو غيرها من حالات الصحة العقلية. ويحتاج كبار السن الذين يعانون من تدهور خفيف في القدرات المعرفية أو المراحل المبكرة من الخرف إلى معرفة ما يحدث في حدود قدراتهم وتقديم الدعم لهم من أجل تخفيف قلقهم وتوترهم. في حين يحتاج الأشخاص في المراحل المتوسطة والمتقدمة من الخرف إلى تلبية احتياجاتهم الطبية واليومية أثناء فترة الحجر الصحي.

– أثناء تفشي الفيروس، يجب تلبية الاحتياجات الطبية لكبار السن المصابين بالفيروس وغير المصابين به، ويتضمن هذا الوصول الدائم للأدوية الأساسية (لمرضى السكري والسرطان وأمراض الكلى). ويتم التأكد من توفير الإمدادات الكافية.

– يمكن تقديم الخدمات الطبية عن بعد وعن طريق الإنترنت لتوفير هذه الخدمات.

– يجب تزويد كبار السن المصابين أو المعزولين بمعلومات صحيحة حول عوامل الخطورة وفرص وإمكانيات الشفاء.

– خلال فترة الحجر الصحي، يتم تزويد مقدمي الخدمات المنزلية بإمكانية استخدام تطبيقات التواصل الاجتماعي مثل (WhatsApp) لتوفير التدريب وتقديم الاستشارة لمقدمي الرعاية الأسرية في المنزل بما في ذلك تقديم تدريبات الإسعاف النفسي الأولي.

▪ قد يكون لدى كبار السن وصول محدود لوسائل التواصل الاجتماعي مثل الفيسبوك والواتس أب:

– ينبغي تزويد كبار السن بمعلومات وحقائق دقيقة يمكن الوصول إليها حول تفشي فيروس (كورونا) والعلاج والاستراتيجيات الفعالة للوقاية من العدوى.

– يجب أن يكون الوصول إلى المعلومات سهلاً (أي باستخدام لغة واضحة وبسيطة وأن تكون مكتوبة بخط كبير) وأن تكون هذه المعلومات مستمدة من وسائل

	<p>متعددة وموثوقة (وسائل الإعلام العامة، ووسائل التواصل الاجتماعي، ومقدمي الرعاية الصحية الموثوق بهم) للوقاية من السلوكيات غير العقلانية مثل الاحتفاظ بمخزون من الأعشاب الطبية غير الفعالة.</p> <p>– الطريقة الأمثل للتواصل مع كبار السن هي من خلال استخدام هواتفهم الأرضية أو إجراء الزيارات المنتظمة (إن أمكن). وينبغي تشجيع العائلة أو الأصدقاء على التواصل مع أقاربهم الأكبر سناً بشكل منتظم وتدريبهم على كيفية استخدام وسائل الاتصال (الدردشة والفيديو).</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ قد لا يكون كبار السن على دراية باستخدام تدابير الحماية أو طرق الوقاية أو يرفضون استخدامها. يلزم إبلاغ التعليمات حول كيفية استخدام تدابير الحماية بطريقة واضحة وموجزة ومحترمة وصبورة. ▪ قد لا يعرف كبار السن كيفية استخدام الخدمات عبر الإنترنت مثل التسوق والتزود بالمؤن اليومية أو استخدام خطوط المساعدة للحصول على الاستشارة أو الرعاية الصحية. ينبغي تزويد كبار السن بالتفاصيل حول كيفية الحصول على مساعدة عملية إذا لزم الأمر مثل استدعاء سيارة أجرة أو توصيل الطلبات . ▪ إن توزيع السلع والخدمات مثل المواد الوقائية (أقنعة الوجه والمطهرات) وإمدادات البقالة الكافية والوصول إلى وسائل النقل في حالات الطوارئ يمكن أن يقلل من القلق في الحياة اليومية. ▪ ينبغي تزويد كبار السن بتمارين رياضية بسيطة يمكن تأديتها في المنزل/في الحجر الصحي للحفاظ على الحركة وتقليل الملل.
<p>Mental health of adolescents at the time of COVID19</p>	<p>الصحة النفسية للمراهقين في زمن كوفيد19</p>
	<p>كيف للمراهقين أن يحافظوا على صحتهم العقلية خلال مرض فيروس الكورونا:</p> <p>للمراهقين الذين يواجهون تغييراً جذرياً في حياتهم نتيجة تفشي الداء، ويشعرون أيضاً بالقلق والعزلة وخيبة الأمل، نقول لهم: أنتم لستم لوحيدكم!</p> <p>1. اعلم أن قلقك أمر طبيعي تماماً</p> <p>إذا ما كان إغلاق المدارس والأخبار المنذرة بالمرض يجعلناك تشعر بالقلق، فأنت لست وحيداً في ذلك. بل إن ذلك هو الحال الطبيعي الذي يجب أن تكون عليه. إنّ القلق الذي</p>

يساورك سيعينك على اتخاذ القرارات التي تحتاجها الآن — كعدم التجمّع لقضاء الوقت في مجموعات، وغسل يديك، وعدم لمس وجهك". هذا لا يعينك فقط على حماية نفسك بل ويعين الآخرين أيضاً في هذه المرحلة. ونحن بهذا الأسلوب نعين أيضاً أعضاء المجتمع الذي نحن فيه. فنحن نفكر أيضاً بالناس الذين يحيطون بنا.

صحيح أن القلق من كوفيد-19 مبرر، إلا أنه عليك أنك تستخدم "مصادر موثوقة للحصول على معلوماتك [مثل وزارة الصحة في بلدك و موقعي اليونيسف ومنظمة الصحة العالمية]، أو أن تدقق في أية معلومة تصلك من مصادر أقل موثوقية."

إذا ماكنت تخشى أنك تعاني من الأعراض، فمن المهم أن تحدث والديك بذلك. إن أعراض داء الكوفيد-19 عادة ما تكون متوسطة الشدة، وخاصة عند الأطفال والشباب، ويمكن علاجها. لذا ننصح بأن تخبر والديك أو أي بالغ تثق به إذا ما شعرت بالتوعك، أو القلق من الفيروس، حتى يتمكنوا من مساعدتك.

ونذكّر أيضاً: "هناك العديد من الإجراءات الفاعلة التي يمكن أن نتخذها لنحمي أنفسنا وغيرنا ولنتحكم أكثر بظروفنا: كغسل الأيدي مراراً، وعدم لمس وجهنا، والمداومة على التباعد المكاني."

2. جد ما يصرف نظرك

يرى الأخصائيون النفسيون أننا عندما نكون تحت ضغط ظروف صعبة جداً، فمن الأفضل أن نصنّف المشكلة في إحدى فئتين: الأمور التي نستطيع القيام بشيء حيالها، والأمور التي نقف عاجزين أمامها.

هناك الكثير من الأمور التي تقع ضمن نطاق المجموعة الثانية حالياً، وهذا أمر طبيعي. ولكن ما نستطيع القيام به هو أن نوجد شيئاً ما يشتت انتباهنا عما نحن فيه. تقترح الدكتورة دامور علينا أن نقوم بأداء واجباتنا المدرسية، أو نشاهد فيلماً نحب، أو نذهب إلى السرير وبيدنا رواية نقرأها لننشد الراحة والتوازن في حياتنا اليومية.

3. جد طرقاً جديدة تستطيع من خلالها التواصل مع أصدقائك

إذا ما كنت تريد أن تمضي وقتاً طيباً مع أصدقائك مع تطبيق فكرة التباعد المكاني، فإن وسائل التواصل الاجتماعي تعد أدوات رائعة لذلك. كن مبدعاً: انضم إلى تحدي #أيادي_آمنة (safehands#) على تيك توك.

4. طوّر نفسك

إذا ما كنت ترغب دائماً بالقيام بشيء جديد، كإمضاء بعض الوقت في قراءة كتاب أو العزف على آلة موسيقية، فهذا هو الوقت المناسب لذلك. إن تركيزك على تطوير نفسك واستغلال الوقت الإضافي الذي حصلت عليه يعد وسيلة مثلى للاعتناء بصحتك العقلية.

5. تجاوب مع مشاعرك

أن تفتقد الأنشطة التي كنت تمارسها مع أصدقائك وهواياتك والمباريات الرياضية يعد أمراً محبطاً فعلاً. والطريقة الفضلى للتعامل مع خيبة الأمل هذه أن تتجاوب معها. "لنتجاوز الشعور بالألم علينا أولاً أن نعترف به. احزن على ما مضى لتبدأ بعد ذلك من جديد."

والتعامل مع المشاعر يختلف من فرد إلى آخر. البعض سيتوجهون إلى الفن، بينما سيذهب آخرون إلى التعبير عن حزنهم والحديث عنه مع أصدقائهم، كوسيلة للشعور بأنهم متواصلون زمانياً إن عجزوا عن فعل ذلك مكانياً. أما البعض الآخر فسيوجه إلى العمل التطوعي. ما يهم في الأمر هو أن تفعل ما تشعر أنه الأنسب لك.

6. كن لطيفاً مع نفسك ومع الآخرين

بعض المراهقين يواجهون التنمر في المدرسة بسبب فيروس كورونا. فليس على الأطفال الذين يواجهون التنمر أن يتصدوا له وحدهم. علينا أن نشجعهم على الاعتماد على أصدقائهم والبالغين لتلقي المساعدة والدعم.

	<p>إذا ما وجدت صديقك يتعرض للتنمر، اذهب إليه وقدم له الدعم. إذا تُرك لوحده، فإنه سيشعر أن الجميع ضده ولا أحد يهتم لأمره. ما ستقوله سيحدث فرقاً كبيراً.</p> <p>وتذكر دائماً: الآن وأكثر من أي وقت مضى، يجب أن نكون أكثر وعياً فيما نشاركه أو نقوله كيلا نتسبب بالأذى للآخرين.</p>
<p>Mental health for children during the time of COVID19</p>	<p>الصحة النفسية لدى الأطفال في زمن كوفيد19</p>
	<p>في ظل إغلاق المدارس وإلغاء الأنشطة والفصل عن الأصدقاء فإن الطفل بحاجة لمحبتك ودعمك أكثر من أي وقت مضى.</p> <p>6 طرق يستطيع من خلالها الآباء دعم أولادهم مع تفشي داء الكورونا (كوفيد19)</p> <p>1. كن هادئاً ومبادراً</p> <p>على الوالدين أن يبقيا هادئين أثناء مبادرتهم للحديث عن داء الكورونا (كوفيد-19)، وعن الدور المهم الذي يستطيع الأطفال أن يلعبوه من خلال حفاظهم على صحتهم. على أطفالك (وأنت أيضاً) أن تستعدوا لاحتمال الإصابة بأعراض كأعراض الزكام أو الأنفلونزا العادية. وأخبرهم أنه ليس عليهم أن يشعروا بالخوف المبالغ فيه من هذا. على الوالدين أن يشجعوا الأطفال بأن يخبروهم في حال أحسوا بالتوعك، أو أنهم يشعرون بالقلق من الفيروس، لكي يتمكن الأهل من المساعدة.</p> <p>يجب أن يتفهم البالغون شعور الأطفال بالغضب والقلق من كوفيد-19 فهو طبيعي. أكد مراراً وتكراراً لأطفالك أن المرض الناتج عن العدوى بكوفيد-19 عادة سيكون متوسط الأعراض، وخاصة لدى الأطفال والشباب.</p> <p>إنّ من الأهمية بمكان أن نتذكر أن العديد من أعراض كوفيد-19 يمكن علاجها، ومن هذه النقطة نستطيع أن نذكر أطفالنا أن هناك العديد من الأشياء المجيدة التي يمكن أن نفعلها</p>

للحفاظ على أنفسنا وغيرنا آمنين، ولكي نشعر بأننا قادرين على التحكم بالموقف وظروفه: كغسل اليدين على نحو متكرر، وعدم لمس وجهنا وأن نطبق الابتعاد الاجتماعي.

أمر آخر نستطيع أن نقوم به هو أن نوسع رؤيتهم، كأن نقول لهم 'استمع إليّ، أنا أعلم أنك تشعر بالقلق كثيراً من أن تصاب بالعدوى، ولكن ما نسألك إياه — كأن تغسل يديك وأن تبقى في المنزل — يهدف في جزء منه إلى العناية بأعضاء مجتمعنا. فنحن نهتم لأمر جيراننا أيضاً.

2. استمر بحياتك الطبيعية

الأطفال بحاجة إلى مخطط. هذا هو الهدف. وما علينا فعله وبسرعة هو أن نضع خطاً ليمضي كل منا يومه على النحو الصحيح. ينصح بشدة أن يحرص الآباء أن يكون لديهم مخطط لإمضاء يومهم — وبضمن ذلك وقتاً للعب حيث يستطيع الطفل أن يستخدم هاتفه ليتواصل مع أصدقائه. وفي الوقت عينه يجب أن تكون هناك ساعات خالية من التكنولوجيا، وتوفير بعض الوقت للمساعدة في أعمال المنزل. علينا أن نحافظ على ما نتمناه غالباً ونضع خطاً للاستمرار به. سيرتاح الأطفال كثيراً إذا كان يومهم مخططاً، يعرفون متى عليهم أن يعملوا ومتى يستطيعون أن يلعبوا.

إجعل أطفالك يشاركونك فيما تعمل: بالنسبة للأطفال بعمر 10-11 أو الأكبر، أطلب من الطفل أن يساعدك في الإعداد ليومه. ألمح لهم إلى الأشياء التي يجب أن يتضمنها يومهم، وثم أعمل معهم فيما يقومون به. أما فيما يتعلق بالأطفال الأصغر سناً "وبناءً على من سيبقى من الوالدين في المنزل (أدرك تماماً أنه في بعض الحالات لن يكون بقدر كلا الوالدين البقاء في المنزل) فعلى هذا الوالد أن يرتب الأمور حسب سلم الأولويات، كإنهاء الواجبات المدرسية والمهام المطلوبة. بالنسبة لبعض العائلات فأطفالهم يفضلون القيام بهذه الأمور في بداية اليوم، أما عائلات أخرى فيفضل أطفالها القيام بذلك بعد فترة من استيقاظهم

وتناولهم الإفطار معاً. أما بالنسبة للأهل الذين لا يستطيعون الإشراف على أطفالهم، فعليهم أن يرتبوا مع مربية المنزل الخطة الأفضل بالنسبة لأطفالهم.

“ادعمهم وتوقع أنهم حزينون جداً ومحبطون للغاية ويفتقدون كثيراً ما كانوا عليه.”

3. دع أطفالك يعبروا عن مشاعرهم

مع إغلاق المدارس ألغيت الأنشطة والحفلات والمباريات الرياضية والأنشطة، فخاب أمل الأطفال بفقدان ما اعتادوا عليه بسبب داء كورونا (كوفيد-19). ينصح بأن تتفهم حزنهم. “فبالنسبة للمراهقين تعد هذه الأمور خسائر كبرى في حياتهم. وهي عزيمة فقط بالنسبة لهم لأننا نقيسها بحياتنا وتجاربنا. ادعمهم ولا تستغرب أبداً حزنهم الشديد وإحباطهم بسبب الأشياء التي خسروها، وبيكونها الآن”. عند ظنك أنهم يعانون هذه المشاعر فتعاطفك ودعمك إياهم يمثل السلوك الصحيح في هذه الحالة.

4. تفقد معهم ما يسمعون

هناك الكثير من المعلومات المضللة التي يتم تداولها عن فيروس الكورونا (المسبب لداء كوفيد-19). “ابحث عما يسمعه طفلك أو ما يظنه صحيحاً. إن ابلاغ أطفالك بالحقائق لا يكفي، فإذا ما أخذوا معلوماتٍ غير دقيقة، وأنت جاهل عما يدور في خلدكم ولم تصحح ما استقوه، فلربما جمعوا بين المعلومة الحديثة التي أبلغتهم إياها وتلك القديمة التي يعرفونها. جد ما يعرفه أطفالك لتجعل منه نقطة انطلاق لتضعهم على المساق الصحيح.

وإذا ما كان لديهم أسئلة لا تدري كُنْهها، فعوضاً عن التخمين، استغل الفرصة واكتشفوا الأجوبة معاً. استخدم مواقع المنظمات الموثوقة مثل [اليونيسف](#) و [منظمة الصحة العالمية](#) كمصادر للمعلومات.

	<p>يتعرض العديد من الأطفال للتنمر والإساءة في المدرسة أو على الانترنت لأمر تتعلق بفيروس كورونا (كوفيد-19). من المهم جداً أن يعلم أطفالك أنك دائماً إلى جانبهم إذا ما عانوا من أي تمر. ليس على الأطفال الذين يواجهون التنمر أن يتصدوا له وحدهم. علينا أن نشجعهم على الاعتماد على أصدقائهم والبالغين لتلقي المساعدة والدعم.</p> <p>5. قم بأشياء تصرف نظرهم ومحبة إليهم</p> <p>عندما يتعلق الأمر بالتعامل مع المشاعر الصعبة، “فابدأ بما يلّمح إليه ابنك، ووازن بين الحديث عن المشاعر التي تخالجه وعن إلهائه بأمر أخرى تساعده، وخاصة عندما يشعر بالغمّ”. شاركوا جميعاً كعائلة بلعبة ما كل بضعة أيام أو اطبخوا طعاماً سوياً: “قررنا أن نحضّر طعام العشاء سوياً كل ليلة. سنكون في مجموعتين اثنتين، وكل يوم ستأخذ إحداها المسؤولية في إعداد العشاء.”</p> <p>6. راقب سلوكك</p> <p>الآباء والأمهات أيضاً قلقون والأطفال يشعرون بذلك. ويرجى من الأهل أن يفعلوا ما بوسعهم للتحكم بقلقهم، وألا يشاركون مخاوفهم مع أطفالهم. هذا يعني كبت المشاعر، وهو أمر ليس بالسهل في بعض الأحيان. وخاصة إذا ما كانت تلك المشاعر تشكل ضغطاً على الوالدين.”</p> <p>يعتمد الأطفال على والديهم للإحساس بشيء من الطمأنينة والأمان. “ومن المهم أن تتذكر أنهم الركاب في هذه المحنة ونحن من نقود العربة. وعليه، وإن شعرنا بالقلق فيجب ألا يتسرب هذا الشعور إليهم، فيعيق شعورهم بالأمان أثناء رحلتهم.”</p>
<p>Messages and activities to help children cope with stress in the time of COVID19 - for parents, caregivers, and workers with children.</p>	<p>رسائل وأنشطة لمساعدة الأطفال على التعامل مع التوتر في زمن كورونا - لمقدمي الرعاية من الأهل والعاملين مع الأطفال</p>

- شجع على الاستماع الفعال للأطفال، وشجع على الحفاظ على موقف متفهم للأطفال. ويستجيب الأطفال للمواقف الصعبة وغير المريحة بطرق مختلفة: مثل التشبث بمقدمي
- الرعاية، والشعور بالقلق ، والانطواء، والشعور بالغضب أو الانزعاج ، ورؤية الكوابيس ، والتبول اللاإرادي ، وتقلبات المزاج المستمرة، إلخ.
- عادة ما يشعر الأطفال بالارتياح إذا كانوا قادرين على التعبير عن المشاعر التي تزعجهم ضمن بيئة آمنة وداعمة. لكل طفل طريقته / طريقته الخاصة في التعبير عن مشاعرهم
- في بعض الأحيان ، قد يؤدي انشغال الأطفال في الأنشطة الإبداعية مثل اللعب والرسم إلى تسهيل هذه العملية. ساعد الأطفال على إيجاد طرق إيجابية للتعبير عن المشاعر التي
- تزعجهم مثل الغضب والخوف والحزن.
- شجع على جعل البيئة المحيطة بالطفل أكثر حساسية ورعاية. يحتاج الأطفال إلى حب البالغين لهم وإلى اهتمام أكبر منهم في الأوقات الصعبة.
- تذكر أن الأطفال غالباً ما يأخذون إشاراتهم العاطفية من البالغين المهمين في حياتهم ، لذا فإن كيفية استجابة البالغين للأزمة مهمة جداً. من المهم أن يدير الكبار عواطفهم بشكل جيد
- وأن يظلوا هادئين ، وأن يستمعوا إلى اهتمامات الأطفال ويتحدثوا إليهم بلطف وأن يطمئنوهم. إذا كان ذلك مناسباً واعتماداً على العمر، شجع الوالدين / مقدمي الرعاية على معانقة
- أطفالهم وتكرار القول لهم بأنهم يحبونهم وأنهم يفتخرون بهم. فهذا سيجعلهم يشعرون بالتحسن والأمان.
- إذا كان ذلك ممكناً ، فقم بإتاحة الفرصة للأطفال للعب والاسترخاء.
- يجب إبقاء الأطفال بالقرب من والديهم وعائلتهم ، طالما كان ذلك آمناً للطفل ، ويجب عدم فصل الأطفال عن مقدمي الرعاية لهم ما أمكن ذلك. إذا اضطر الطفل إلى الانفصال عن

- مقدم الرعاية الأساسي له/ لها ، فاضمن أن تُقدّم له / لها الرعاية البديلة المناسبة وأن يقوم أخصائي اجتماعي ، أو من يقوم مقامه ، بمتابعة الطفل بانتظام.
- إذا انفصل الأطفال عن مقدمي الرعاية لهم ، تأكد من القيام بطمئنتهم وضمان التواصل المنتظم والمتكرر مع مقدمي الرعاية لهم المنتظم والمتكرر (على سبيل المثال عبر الهاتف ومكالمات الفيديو). اضمن اتخاذ جميع تدابير حماية الطفل وصونه.
- حافظ على الروتين اليومي وعلى الجداول الزمنية المنتظمة دونما تغيير قدر الإمكان، أو ساعد في إنشاء أنشطة روتينية وجداول زمنية جديدة في البيئة الجديدة ، على أن تشمل
- التعلم واللعب والاسترخاء. إذا كان ذلك ممكناً ، حافظ على العمل المدرسي أو الدراسة أو الأنشطة الروتينية الأخرى التي لا تعرض الأطفال للخطر أو تتعارض مع توجيهات
- السلطات الصحية. يجب أن يستمر الأطفال في الذهاب إلى المدرسة ما لم يكن ذلك خطراً على صحتهم.
- قدّم للأطفال الحقائق المتعلقة بما يجري ، وقدم معلومات واضحة وملائمة للأطفال حول كيفية الحد من خطر العدوى والبقاء آمنين وذلك باستخدام كلمات يمكنهم فهمها. أظهر
- للأطفال عملياً كيف يمكنهم الحفاظ على أنفسهم آمنين (على سبيل المثال ، إظهار غسل اليدين بطريقة فعالة)
- تجنب التكهن بشائعات أو معلومات لم يتم التحقق منها أمام الأطفال.
- قدم معلومات حول ما حدث أو يمكن أن يحدث بطريقة مطمئنة وصادقة ومناسبة للعمر.
- قم بدعم البالغين / مقدمي الرعاية بأنشطة يمكنهم القيام بها مع أطفالهم خلال العزلة المنزلية / الحجر الصحي. يجب أن تفسر الأنشطة الفيروس ولكن أيضاً تبقي الأطفال نشيطين عندما لا يكونون في المدرسة ، على سبيل المثال:
 - ✓ ألعاب غسل الأيدي مع أغاني الطفولة
 - ✓ والقصص الخيالية حول الفيروس الذي يستكشف الجسم

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ جعل تنظيف المنزل وتعقيمه جزءاً من لعبة ممتعة ✓ رسم صورٍ للفيروسات / والميكروبات لكي يلونها الأطفال ✓ اشرح معدات الوقاية الشخصية (PPE) للأطفال
Tips and messages about teaching children during the time of COVID19	نصائح ورسائل أساسية حول تعليم الأطفال في زمن كوفيد19
	<p>ما الذي بوسعنا القيام به لدعم التعلّم عبر الإنترنت أو التعلّم الرقمي في حالة إغلاق المدارس؟</p> <p>إن الجميع مسؤولون عن رعاية الأطفال وتعليمهم أثناء إغلاق المدارس، خصوصاً الأطفال الأشد ضعفاً وذوي الإعاقات. وحتى بمساعدة التقنيات الحديثة، تعمل توجيّهات البالغين وتفاعلهم مع الأطفال على تحسين خبرة التعلّم للأطفال الذين يستخدمون المصادر التعليمية عبر شبكة الإنترنت.</p> <p>في سوريا تم إطلاق أكثر من منصة تعليمية تفاعلية رقمية لتلبية الاحتياجات التعليمية في الحالة الراهنة. يمكنكم الاطلاع على هذه المنصات عبر النقر على الروابط التالية:</p> <p>المنصة التربوية السورية</p> <p>موقع القناة الفضائية التربوية السورية</p> <p>صفحة القناة الفضائية التربوية السورية على موقع فيسبوك</p> <p>صفحة القناة الفضائية التربوية السورية على موقع يوتيوب</p> <p>إذا ظهرت على أحد التلاميذ الأعراض التالية في المدرسة:</p> <p>سعال / حرارة مرتفعة او حمى / ضيق في التنفس</p> <p>أولاً:</p> <ul style="list-style-type: none"> - عدم إبقاء التلميذ في الصف، إرساله إلى غرفة الصحة المدرسية - الإتصال بالأهل للحضور وللإستفسار عن عوامل الخطورة (السفر إلى بلد سجلت فيه حالات أو الإختلاط مع حالة مثبتة أو محتملة) <p>ثانياً:</p> <p>التأكد من الأهل عن:</p> <ul style="list-style-type: none"> - أي تاريخ سفر/مكوث في بلد إنتشر فيه المرض خلال الـ 14 يوماً الماضية

- أو مخالطة/احتكاك مع حالة مثبتة او محتملة بفيروس كورونا المستجد خلال ال 14 يوماً الماضية
- أو زيارة/مكوث/عمل في مؤسسة صحية سجلت فيها حالات إصابة بفيروس كورونا
- في حال وجدت أحد عوامل الخطورة المذكورة أعلاه الإتصال مباشرة بوزارة الصحة على الخط الساخن

ثالثاً:

في حال عدم وجود عوامل الخطورة المذكورة أعلاه الطلب من الأهل القيام بالأمر التالية:

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

رابعاً:

- في حال تأكيد إصابة التلميذ (نتيجة الفحص المخبري إيجابية):
- تبليغ وزارة التربية والتعليم العالي فوراً
- تُقفل المدرسة ليومين ليتم تعقيمها وفق معايير منظمة الصحة العالمية.
- يُطلب من جميع المدرسين والأساتذة مراقبة التلامذة في صفوفهم عند استئناف الدروس للتأكد من عدم ظهور اي من العوارض المذكورة أعلاه.

كيفية إيصال الرسائل للأطفال!

1. اطرح أسئلة مفتوحة واستمع

ابدأ بدعوة طفلك للتحدث عن المسألة، وتعزّف على مدى ما يعرفه، ثم انطلق مما يعرفه الطفل وما يريد معرفته. وإذا كان الطفل صغيراً ولم يكن قد سمع عن انتشار المرض، فربما يتعين عليك ألا تفتاحه بالموضوع — واكتفِ باستغلال الفرصة لتذكيره بممارسات النظافة الصحية الجيدة دون التسبب بمخاوف جديدة.

تأكد من أنك في بيئة آمنة واسمح لطفلك أن يتحدث بحرية. وقد يكون الانهماك في الرسم وسرد القصص وغير ذلك من الأنشطة مفيداً في فتح النقاش.

وأهم شيء هو ألا تقلل من شأن شواغل الطفل أو تتجنب التحدث عنها. تأكد من الإقرار بمشاعره وطمئنه بأنه من الطبيعي أن يشعر بالخوف بشأن هذه الأمور. وأظهر للطفل بأنك تستمع إليه وذلك بأن تركز انتباهك على كلامه، وتحقق من أنه يفهم أن بوسعه التحدث معك ومع المعلمين في المدرسة كلما شاء.

2. كن صريحاً: اشرح الوضع الحقيقي بأسلوب ملائم للطفل

من حق الأطفال أن يحصلوا على معلومات صحيحة حول ما يجري في العالم، ولكن من مسؤولية البالغين أن يحافظوا على سلامتهم من الكرب. ينبغي استخدام لغة ملائمة لعمر الطفل، ومراقبة رد فعله، ومراعاة مستوى القلق الذي يعتريه. إذا لم تتمكن من الإجابة عن أسئلة الطفل، فلا تخمّن، بل انتهاز الفرصة لتبحث عن إجابات بالتعاون مع طفلك. وتمثّل المواقع الإلكترونية التابعة لمنظمات دولية من قبيل اليونيسف ومنظمة الصحة العالمية مصادر ممتازة للمعلومات. ووضّح لطفلك أن بعض المعلومات المنشورة على شبكة الإنترنت غير دقيقة، وأن 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 هي ببساطة تشجيعهم على غسل أيديهم بصفة متكررة. ولا ينبغي أن تكون المحادثة مثيرة للخوف. بوسعك أن ترافق الحديث مع أغاني برنامج الأطفال 'ذا ويغيلز' أو أداء هذه الرقصة لجعل التعلّم ممتعاً.

بوسعك أيضاً أن توضح للطفل كيف يقوم باحتواء السعال أو العطس بشي كوعه وتغطية وجهه بذراعه، وأن تشرح أنه من الأفضل عدم الاقتراب كثيراً من الأشخاص الذين تظهر عليهم هذه الأعراض، وأن تطلب منه إبلاغك إذا أحس بالحمى أو بدأ يسعل أو يشعر بصعوبة في التنفس.

4. قدّم تطمينات

عندما نشاهد الكثير من الصور المزعجة على التلفاز أو الإنترنت، قد نشعر بأن الأزمة تحيط بنا من كل جانب. ومن الممكن ألا يميّز الأطفال بين الصور على الشاشة وبين واقعهم

المعاش، وقد يعتقدون أنهم يواجهون خطراً محدقاً. يمكنك أن تساعد طفلك على التعامل مع التوتر من خلال إتاحة فرص أمامه ليلعب ويسترخي، عندما يكون ذلك ممكناً. حافظ على روتين منتظم وجدول أنشطة بقدر الإمكان، خصوصاً قبل موعد النوم، أو ساعد على تأسيس روتين جديد في البيئة الجديدة.

إذا كان ثمة انتشار للمرض في منطقتك، ذكّر أطفالك أنه من غير المرجح أن يصابوا بالمرض، وأن معظم الناس الذين يصابون بفيروس كورونا لا يعانون من مرض شديد، وأن ثمة العديد من البالغين يعملون بدأب للمحافظة على سلامة أسرته.

وإذا شعر طفلك بمرض، فاشرح له أن عليه أن يظل في البيت / المستشفى لأن ذلك أسلم له ولأصدقائه. وطمئنه بأنك تدرك أن الأمر صعب (أو مخيف أو حتى ممل) أحياناً، بيد أن الالتزام بالقواعد سيساعد على المحافظة على سلامة الجميع.

5. تأكد ما إذا كان طفلك يعاني من الوصم أو ينشره

ترافق مع انتشار فيروس كورونا ظهور تقارير عديدة عن حدوث تمييز عرقي في جميع أنحاء العالم، لذا من المهم أن تتأكد من أن طفلك لا يعاني من التنمر ولا يساهم فيه.

واشرح لطفلك أن لا علاقة أبداً لفيروس كورونا بمظهر الشخص أو المكان الذي ينحدر منه أو اللغة التي يتحدثها. وإذا كان قد واجه ألقاباً مزعجة أو تنمرًا في المدرسة، فعليه ألا يتردد بإبلاغ أحد البالغين الذين يثق بهم.

ذكّر طفلك بأنه من حق كل شخص أن يشعر بالأمان في المدرسة، وأن التنمر سيء في جميع الأحوال، وأن علينا جميعاً أن ننشر اللطف وأن ندعم بعضنا بعضاً.

6. نوه بمن يقدمون المساعدة

من المهم أن يعرف الأطفال أن الناس يساعدون بعضهم بعضاً عبر تصرفات اللطف والكرم. شاطر قصص الأخصائبيين الصحيين والعلماء والشباب وغيرهم ممن يعملون على إيقاف انتشار المرض والمحافظة على سلامة المجتمع المحلي. وقد يكون عاملاً مطمئناً مهماً أن يعرف الطفل أن الناس المتعاطفين يبذلون جهوداً في هذا المجال.

7. اعتن بنفسك

	<p>ستتمكن من مساعدة أطفالك على نحو أفضل إذا كنت أنت أيضاً تتعامل مع الوضع على نحو ملائم. وسيتأثر الأطفال بردود أفعالك إزاء الأخبار، لذا من المفيد لهم أن يعرفوا أنك هادئ وتحافظ على رباطة جأشك.</p> <p>وإذا كنت تشعر بالقلق أو الانزعاج، فخصص وقتاً للاعتناء بنفسك وتواصل مع أقارب آخرين وأصدقاء وأفراد تثق بهم من مجتمعك المحلي. وخصّص وقتاً للقيام بأنشطة تساعدك على الاسترخاء واستعادة همّتك.</p> <p>8. قم بإنهاء الحوار على نحو ودود ومتعاطف</p> <p>من المهم أن نعرف بأننا لا نترك الأطفال في حالة من الكرب. وإذ تشرف المحادثة على نهايتها، حاول التعرّف على مستوى القلق الذي يشعر به الطفل من خلال مراقبة لغة الجسد، وتحديد ما إذا كان يستخدم نبرة الصوت المعتادة، وراقب تنفّسه.</p> <p>ذكّر أطفالك أن بوسعهم التحدث معك بهذا الخصوص في أي وقت، وذكّرهم بأنك تهتم وتستمع إليهم وأنك متوفر للحديث كلما شعروا بالقلق.</p>
<p>Essential tips and messages for PLWs during the time of COVID19</p>	<p>نصائح ورسائل أساسية للحوامل والمرضعات في زمن كوفيد19</p>
	<p>هل يمكن للمرأة الحامل نقل فيروس كوفيد19 لجنينها؟</p> <p>لا يتوفر دليل في الوقت الحالي لتحديد ما إذا كان يمكن للفيروس الانتقال من الأم إلى الطفل أثناء الحمل، أو دليل على التأثير المحتمل للفيروس على الطفل. وتجري اختبارات حالياً لتحديد هذا الجانب. ويجب على النساء الحوامل أن يواصلن الالتزام بالاحتياطات 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.</p> <p>هل النساء الحوامل أكثر عرضة للتأثر بمرض كوفيد19؟</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ هناك أبحاث جارية حالياً لفهم آثار الإصابة بعدوى كوفيد19 على الحوامل. ولا تزال البيانات محدودة في هذا الشأن، ولكن لا يوجد دليل حالياً على أن الحوامل أكثر عرضة للإصابة بمرض وخيم من بقية السكان.

غير أنه نظراً للتغيرات التي يتعرض لها جسم المرأة الحامل وجهازها المناعي، فمن المعلوم أن بعض الأمراض التنفسية قد يكون لها تأثير سيء على الحوامل. لذلك من المهم أن يتخذن تدابير احتياطية لحماية أنفسهن من مرض كوفيد-19 وأن يبلغن الطبيب أو مقدم الرعاية الصحية بأي أعراض ممكنة (بما في ذلك الحمى والسعال أو صعوبة التنفس).

أنا امرأة حامل، كيف يمكنني حماية نفسي من الإصابة بمرض كوفيد-19؟

ينبغي للنساء الحوامل اتباع نفس التدابير الاحتياطية التي يتبعها عامة الناس لتحاشي الإصابة بعدوى كوفيد-19. وتشمل تدابير الحماية ما يلي:

- المواظبة على غسل اليدين بمطهر كحولي لليدين أو بالماء والصابون.
- الحفاظ على مسافة بينك وبين الآخرين.
- تجنب لمس العينين والأنف والفم.
- الحرص على النظافة التنفسية. ويعني ذلك تغطية الفم والأنف بثني المرفق أو بمنديل ورقي عند العطس أو السعال، ثم التخلص من المنديل المستعمل على الفور.
- إذا كنت مصابة بالحمى أو السعال أو صعوبة في التنفس، فالتمسي الرعاية الطبية مبكراً. واتصلي بمرفق الرعاية الصحية قبل التوجه إليه واتبعي تعليمات السلطات الصحية المحلية.
- وينبغي أن تحرص النساء الحوامل أو اللاتي وضعن مؤخراً، بمن فيهن المصابات بمرض كوفيد-19، على متابعة مواعيد الزيارات الطبية الروتينية.

هل من المأمون للأم أن تقدم الرضاعة الطبيعية لطفلها إذا كانت مصابة بالفيروس أو يشتبه بأنها مصابة به؟

- يجب على الأمهات اللاتي تظهر عليهن أعراض حُمى أو سعال أو صعوبة في التنفس أن يسعين للحصول على رعاية طبية في مرحلة مبكرة، وعليهن الالتزام بتعليمات مزود الرعاية الصحية.
- نظراً لفوائد حليب الأم والدور الهامشي الذي يؤديه في نقل فيروسات الجهاز التنفسي الأخرى، بوسع الأم أن تواصل تقديم الرضاعة الطبيعية.

- ومع ذلك، **ينبغي اتخاذ احتياطات** إذ يوجد خطر بنقل الفيروس من الأم للطفل عبر الرذاذ التنفسي والاتصال المباشر، وكذلك بصفة غير مباشرة عبر الاتصال مع الأسطح الملوثة. وتتضمن هذه الاحتياطات ارتداء قناع طبي عند إرضاع الطفل، وغسل اليدين قبل الإرضاع وبعده، وتنظيف / تطهير الأسطح الملوثة. وإذا كانت الأم مريضة بشدة، يجب تشجيعها على ضخ اللبن وتقديمه للطفل عبر كوب نظيف و/أو ملعقة — وكل ذلك باتباع الأساليب نفسها لمنع العدوى.
- وبالنسبة للأمهات اللاتي تظهر عليهن أعراض ولكنهن في وضع جيد بما يكفي ليقدمن الرضاعة الطبيعية، فهذه الاحتياطات تتضمن ارتداء قناع طبي عند الاقتراب من الطفل (بما في ذلك أثناء الرضاعة)، وغسل اليدين قبل الاتصال بالطفل وبعد الاتصال به (بما في ذلك الرضاعة)، وتنظيف / تطهير الأسطح الملوثة – وهو ما يجب القيام به في جميع الحالات التي يحدث فيها اتصال بين شخص من المُشتبه، أو المؤكد، أنه مصاب بمرض 'كوفيد 19'، وبين أشخاص آخرين، بما في ذلك الأطفال.
- وإذا كانت الأم مريضة بشدة، فيجب تشجيعها على ضخ اللبن وتقديمه للطفل في كوب نظيف و/أو ملعقة نظيفة — وفي الوقت نفسه الالتزام بأساليب الوقاية نفسها.

هل يمكن للمرأة المصابة بمرض كوفيد19 أن ترضع طفلها؟

نعم. يمكن للنساء المصابات بمرض كوفيد19 ممارسة الرضاعة الطبيعية إن رغبن في ذلك. ويتعين عليهن اتباع التدابير التالية:

- تطبيق ممارسات النظافة التنفسية أثناء الرضاعة ووضع كامرة إذا توفرت؛
- غسل اليدين قبل لمس الرضيع وبعد لمسه؛
- تنظيف الأسطح التي يلامسها وتعقيمها بشكل مستمر.

هل بإمكانني لمس وليدي وحمله إذا كنت مصابة بكوفيد19؟

نعم. فالاتصال الوثيق والمبكر مع المولود ورضاعته بالثدي يساعدان في نموه. وينبغي أن تحصل الأم على الدعم والتشجيع للقيام بما يلي:

- الرضاعة الآمنة مع الحرص على ممارسات النظافة التنفسية السليمة؛
- حمل المولود واحتضانه بحيث تلتصق بشرته ببشرة الأم؛

- نوم الرضيع في نفس الغرفة مع أمه.

وينبغي أن تغسل يديك قبل لمس رضيعك وبعد لمسه وأن تحافظي على نظافة جميع الأسطح.

أنا مصابة بمرض كوفيد19 وأشعر بتوعلك شديد لا يسمح لي بإرضاع طفلي مباشرة. ماذا أفعل؟

إذا كنت تشعرين بتوعلك شديد يمنعك من إرضاع طفلك مباشرة سواء بسبب مرض كوفيد19 أو غيره من المضاعفات، فينبغي أن تلتمسي الدعم لتوفير حليبك لطفلك على نحو مأمون وبطريقة مناسبة ومتاحة ومقبولة لك. ويمكن أن يشمل ذلك ما يلي:

- استخراج الحليب من الثدي؛
- استدرار الحليب بعد انقطاعه؛
- الحصول على حليب أم متبرعة.

نصائح بشأن الرضاعة الطبيعية أثناء فاشية فيروس كورونا المستجد (كوفيد19)

تحمي الرضاعة الطبيعية المواليد الجدد من المرض وتساعد أيضًا على حمايتهم طوال فترة الرضاعة والطفولة. والرضاعة الطبيعية فعالة على نحو خاص ضد الأمراض المعدية لأنها تقوي الجهاز المناعي عن طريق نقل الأجسام المضادة مباشرةً من الأم إلى الرضيع. وكما هو الحال مع جميع الحالات المؤكدة أو المشتبه في إصابتها بفيروس كورونا المستجد (كوفيد19)، يجب على الأمهات اللاتي تظهر عليهن أي أعراض، وكن يرضعن أطفالهن طبيعيًا أو يلامسن أطفالهن مباشرةً بالجلد، اتخاذ الاحتياطات اللازمة.

إجراءات تتخذها الأمهات المرضعات

مارسي النظافة التنفسية، بما في ذلك أثناء التغذية. إذا كنت تعانين أعراضًا تنفسية مثل ضيق التنفس، عليك أن تستعملي قناعًا طبيًا (الكمامة الطبية) عند الاقتراب من طفلك.

- اغسلي يديك جيدًا بالصابون أو المطهر قبل ملامسة طفلك وبعدها.
- نظفي وطهري أي أسطح تلمسينها روتينيًا.

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ إذا كنتِ مريضة بشدة بالفيروس أو تعانين من مضاعفات أخرى تمنعك من رعاية طفلك أو مواصلة الإرضاع المباشر من الثدي، فاعصري الحليب من الثدي لتغذي به طفلك بأمان. ▪ إذا كنت في حالة سيئة للغاية وغير قادرة على الإرضاع من الثدي أو عصر الحليب من الثدي، فعليك استكشاف إمكانية إعادة إدرار حليب الثدي (إعادة الإرضاع من الثدي بعد التوقف عن الإرضاع لفترة)، أو اللجوء إلى الأم المرضعة (امرأة أخرى ترضع أو ترعى طفلك)، أو استخدام الحليب البشري المتبرع به. ويعتمد النهج الذي ستستخدمينه على السياق الثقافي وقبولك له وتوافر الخدمة <p style="text-align: center;">إجراءات للمرافق الصحية والعاملين فيها</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ إذا كان المرفق يقدم خدمات الأمومة وحديثي الولادة، فيجب عدم الترويج لبدائل حليب الأم، أو زجاجات الرضاعة، أو الحلقات، أو اللهايات، أو الدمى في أي جزء من المرفق، أو من قبل أي موظف في المرفق. ▪ على المرفق تمكين الأمهات والرضع من البقاء معًا وممارسة التلامس الجلدي المباشر، والمسكنة أي بقاء الأم وطفلها في نفس الغرفة طوال النهار والليل، لا سيّما بعد الولادة مباشرةً أثناء فترة تأسيس الرضاعة الطبيعية، سواء كان هناك أو لم يكن هناك اشتباه أو احتمال أو تأكد من إصابة الأم أو الطفل بالفيروس. <p style="text-align: center;">تقديم المشورة والدعم النفسي والاجتماعي</p> <p>إذا اشتبه في إصابتك أو إصابة الرضع أو الأطفال الصغار بالفيروس أو تأكد ذلك، اطلبي المشورة بشأن الرضاعة الطبيعية، أو الدعم النفسي الاجتماعي الأساسي، أو الدعم العملي في مجال التغذية. سيمكنك الحصول على الدعم من المتخصصين في الرعاية الصحية المدربين تدريبًا مناسبًا وكذلك من مستشاري الرضاعة الطبيعية المجتمعيين ومن الأقران.</p>
<p>Tips for proper nutrition during the time of COVID19</p>	<p>نصائح لضمان التغذية السليمة في زمن كوفيد 19</p>
	<p>نصائح غذائية للبالغين في زمن فيروس كورونا (كوفيد 19)</p>

تعد التغذية السليمة ووفرة شرب المياه أمرين حيويين وهامين. والذين يتناولون نظامًا غذائيًا متوازنًا يكونون على الأرجح أوفر صحة وأقوى مناعة وأقل تعرّضًا لخطر الإصابة بالأمراض المزمنة والأمراض المعدية. لذلك يجب أن تتناول مجموعة متنوعة من الأطعمة الطازجة وغير المصنعة كل يوم للحصول على الفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية والبروتين ومضادات الأكسدة التي يحتاجها جسمك. واشرب كمية كافية من المياه. وتجنب تناول السكر والدهون والملح لتقليل خطر فرط الوزن والسمنة وأمراض القلب والسكري وأنواع معينة من السرطان.

تناول الأطعمة الطازجة وغير المصنعة كل يوم

- تناول الفواكه والخضروات والبقوليات (مثل العدس والفاصوليا) والمكسرات والحبوب الكاملة (مثل الذرة غير المعالجة والدخن والشوفان والقمح والأرز البني أو الدرنات النشوية أو الجذور مثل البطاطا أو الياقوت أو القلقاس أو الكسافا) والأطعمة حيوانية المصدر (مثل اللحوم والأسماك والبيض والحليب).
- يوميًا، تناول : كوبان من الفاكهة (4 حصص)، 2.5 كوب من الخضروات (5 حصص)، 180 جرامًا من الحبوب، و160 جرامًا من اللحوم والفاصوليا (يمكن تناول اللحوم الحمراء مرة إلى مرتين في الأسبوع، والدواجن 2-3 مرات في الأسبوع).
- اختر للوجبات الخفيفة الخضراوات النيئة والفواكه الطازجة، بدلاً من الأغذية الغنية بالسكريات أو الدهون أو الملح.
- تجنب الطهي الزائد للخضروات والفواكه، فقد يؤدي ذلك إلى فقدان الفيتامينات المهمة
- عند استخدام الخضروات والفواكه المعلبة أو المجففة، اختر الأنواع التي لا تحتوي على ملح أو سكر.

اشرب كمية كافية من المياه يوميًا

- الماء ضروري للحياة. فهو ينقل المواد الغذائية والمركبات في الدم، وينظم درجة حرارة الجسم، ويتخلص من النفايات، ويخفف ويسهل حركة المفاصل.
- اشرب 8-10 أكواب من الماء كل يوم.

- الماء هو الخيار الأفضل ، ولكن يمكن أيضًا تناول المشروبات والفواكه والخضروات الأخرى التي تحتوي على الماء ، على سبيل المثال عصير الليمون (المخفف في الماء وغير المحلى) والشاي والقهوة. ولكن كن حذرًا من استهلاك الكثير من الكافيين ، وتجنب عصائر الفاكهة المحلاة ، والعصائر ، ومركزات عصير الفاكهة ، والمشروبات الغازية والمنعشة لأن جميعها تحتوي على السكر.

تناول كميات معتدلة من الدهون والزيوت

- تناول الدهون غير المشبعة (مثل الموجودة في الأسماك والمكسرات وزيت الزيتون وفول الصويا وعباد الشمس وزيت الذرة) بدلاً من الدهون المشبعة (مثل الموجودة في اللحوم الدهنية والزبدة وزيت النخيل وجوز الهند والقشدة والجبن والسمن والشحم).
- اختر اللحوم البيضاء (مثل الدواجن) والأسماك ، التي تكون منخفضة الدهون بشكل عام ، بدلاً من اللحوم الحمراء.
- تجنب اللحوم المصنعة لأنها غنية بالدهون والملح.
- تناول الحليب ومنتجاته الخالية من الدسم أو قليلة الدسم كلما أمكن
- تجنب تناول الدهون المتحولة. وهي غالبًا ما توجد في الأطعمة المصنعة والوجبات السريعة والوجبات الخفيفة والأطعمة المقلية والبيتزا المجمدة والفطائر والكعك والسمن والأطعمة التي تدهن على الخبز.

تناول كميات أقل من الملح والسكريات

- عند الطهي وتحضير الطعام، قلل من كمية الملح والتوابل الغنية بالصوديوم (مثل صلصة الصويا وصلصة السمك)
- قلل تناول الملح اليومي لأقل من 5 جرامات (حوالي ملعقة واحدة صغيرة)، وتناول الملح المعالج باليود.
- تجنب الأغذية الغنية بالملح والسكريات (مثل الوجبات الخفيفة)

	<p>– قتل من مدخول المشروبات الغازية أو الصودا والمشروبات الأخرى الغنية بالسكريات (مثل عصائر الفاكهة والعصائر المركزة، والشراب المركز، والحليب المُنكَّه، ومشروبات لبن الزبادي)</p> <p>– اختر الفواكه الطازجة بدلاً من الأغذية الخفيفة المُحللة مثل البسكويت والكعك والشوكولاتة</p> <p>تجنب تناول الطعام في الخارج</p> <p>تناول الطعام في المنزل لتقليل معدل مخالطة الآخرين وتقليل احتمال تعرضك لفيروس كورونا المستجد (كوفيد 19). نوصي بالحفاظ على مسافة لا تقل عن متر واحد بينك وبين أي شخص يسعل أو يعطس. وهذا ليس ممكنًا دائمًا في الأماكن الاجتماعية المزدحمة مثل المطاعم والمقاهي. قد تسقط قطرات من رذاذ المصابين على الأسطح وأيدي الأشخاص (مثل العملاء والموظفين) ، ونظرًا لكثرة القادمين والمغادرين ، فلن يمكن معرفة ما إذا كانت الأيدي تُغسل بانتظام وبما فيه الكفاية ، وأن الأسطح تنظف وتعقم بالسرعة الكافية.</p> <p>تقديم المشورة والدعم النفسي والاجتماعي</p> <p>مع أن أن التغذية السليمة ووفرة شرب المياه يعملان على تحسين الصحة والمناعة، لكنهما ليسا حلًا سحريًا للوقاية من المرض. ويحتاج المصابون بأمراض مزمنة الذين يشتهب أو تأكد إصابتهم بالفيروس إلى دعم صحتهم النفسية ودعم نظامهم الغذائي لضمان الحفاظ على صحتهم. التمس المشورة والدعم النفسي والاجتماعي من متخصصي الرعاية الصحية المدربين تدريبًا مناسبًا وأيضاً من المستشارين والأقران في المجتمع.</p>
<p>Special considerations to address the needs of persons with disabilities in the time of COVID 19</p>	<p>اعتبارات خاصة بتلبية احتياجات ذوي الإعاقة في زمن كوفيد19</p>
	<p>يعد ضم أصوات واحتياجات الأشخاص ذوي الإعاقة أثناء التخطيط لتفشي الفيروس والاستجابة لحالات الطوارئ أمرًا بالغ الأهمية للحفاظ على الصحة الجسدية والنفسية مع تقليل مخاطر الإصابة بالفيروس:</p>

	<ul style="list-style-type: none">▪ يجب تطوير رسائل الاتصال المتاح الوصول إليها، بما في ذلك مراعاة الاعتبارات المتعلقة بالأشخاص ذوي الإعاقة (متضمنة الإعاقات الحسية والفكرية والمعرفية والنفسية الاجتماعية)، وقد تتضمن الأمثلة على ذلك:<ul style="list-style-type: none">- المواقع الإلكترونية ونشرات الحقائق التي يمكن للأشخاص ذوي الإعاقات البصرية الوصول إليها وقراءة المعلومات الأساسية عن تفشي الفيروس .- أن تتضمن الأخبار والمؤتمرات الصحفية حول تفشي المرض مترجمي لغة إشارة معتمدين ومصادق عليهم من قبل الأشخاص المصابين بالصمم.- أن يعرف موظفو الصحة لغة الإشارة أو على الأقل أن يكون لديهم مترجمي لغة إشارة معتمدين ومصادق عليهم من قبل الأشخاص المصابين بالصمم.- أن يتم تبادل الرسائل بطريقة مفهومة للأشخاص ذوي الإعاقات الذهنية والمعرفية والنفسية الاجتماعية.- يجب تصميم واستخدام أشكال التواصل التي لا تعتمد فقط على المعلومات المكتوبة، وهذا يتضمن أيضاً التواصل وجهاً لوجه أو استخدام مواقع الإنترنت التفاعلية لتقديم المعلومات.▪ إن تطلب الأمر نقل مقدمي الرعاية إلى الحجر الصحي، عندها يجب وضع خطط لضمان استمرار الدعم للأشخاص ذوي الإعاقة الذين يحتاجون إلى الرعاية والدعم.▪ يمكن للمنظمات المجتمعية وقادة المجتمع أن يكونوا شركاء نافعين في تقديم الدعم ضمن إطار الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي للأشخاص ذوي الإعاقة الذين انفصلوا عن عائلاتهم ومقدمي الرعاية لهم.▪ ينبغي تضمين الأشخاص ذوي الإعاقة ومقدمي الرعاية لهم في جميع مراحل الاستجابة لتفشي الفيروس.
--	---