

من الطبيعي أن تشعر بالقلق أو الحزن أو التوتر أثناء الأزمة. كثير من الناس قلقون بشأن صحتهم ووضع حياتهم ، أو ربما على صحة وحياة شخص آخر.

## نصائح للحفاظ على اتصالاتك الاجتماعية وصحتك

- ابق على اتصال مع الأقارب والأصدقاء عن طريق الهاتف واجتمع بطريقة لا تخاطر بالتعرض للعدوى أو نشر العدوى ، انظر النصائح أدناه.
- لا تتردد في المشاركة في الأنشطة الرقمية إذا استطعت. إذا لزم الأمر ، اتصل ببلديتك التي تقيم بها للحصول على الدعم في استخدام الأدوات الرقمية.
- لا تتردد في البقاء والاجتماع في الهواء الطلق. يعزز الرفاهية ويقلل بشكل كبير من خطر الإصابة.
- حاول الحفاظ على روتين منتظم للنوم والنشاط البدني والوجبات.
- إذا كنت بحاجة إلى رعاية في المستشفى أو تحتاج إلى زيارة الرعاية الأولية ، فقم بزيارتك كما هو مخطط لها.

## نصائح حول كيفية الاجتماع بأمان

خطط مسبقاً وفكر فيما يمكنك القيام به لتقليل خطر انتشار العدوى.

- اجتمع عندما يكون الجميع بصحة جيدة. تجنب الاجتماع إذا كنت تعاني من أعراض المرض ، حتى الأعراض الخفيفة.
- الابتعاد بالخارج بدلاً من الداخل والابتعاد عن الآخرين.
- الاجتماع في مجموعات صغيرة أمر جيد ، ولكن تجنب السياق مع العديد من الناس.
- كن حذراً مع نظافة اليدين. اغسل يديك بالماء والصابون قبل تناول القهوة أو تناول الطعام معاً. قد يكون معقم اليدين (أو ما يعادله من معقمات اليد) خياراً في حالة عدم توفر الماء والصابون.
- إذا كنت جالساً على طاولة ، فمن الجيد أن يكون لديك كرسي فارغ بينكما وأن الغرفة التي تشاهد فيها كبيرة بما يكفي. تجنب مقابلة العديد من الأشخاص الذين لا تقابلهم عادة.
- خطط للاجتماع مقدماً وفكر فيما يمكنك القيام به لتقليل خطر انتشار العدوى. ينطوي كل اتصال جسدي وثيق مع الجسم على خطر الإصابة بالعدوى ومن الأفضل مقابلة عدد قليل فقط من الأشخاص في كل مرة. اجعل من المعتاد غسل يديك أول ما تفعله عندما تصل إلى المنزل.

## ابق في المنزل حتى لو شعرت بقليل من البرد.

إذا كانت لديك أعراض جديدة لـ covid-19 لا تختفي الأعراض في غضون 24 ساعة .  
الأعراض المحتملة: مثل الحساسية المعروفة أو الصداع النصفي أو صداع التوتر.

- اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل.
- حافظ على مسافة ذراع من الآخرين سواء في الداخل أو الخارج.
- إن أمكن ، سافر بطريقة مختلفة عن وسائل النقل العام أو وسائل النقل العام ، مثل المشي أو ركوب الدراجات.
- اختر وسيلة نقل يمكنك من خلالها حجز مكان أو مكان يمكنك من خلاله تجنب الازدحام.
- حافظ على مسافة بينك وبين الآخرين في الحافلات ومترو الأنفاق والترام ووسائل النقل العام الأخرى.
- تجنب المشاركة في المناسبات الاجتماعية الكبيرة مثل الحفلات أو الجنازات أو المعمودية أو الحفلات أو الأعراس.
- ابتعد عن الآخرين في الأماكن الرياضية والحمامات والصالات الرياضية وتجنب تغيير الملابس في غرف تغيير الملابس العامة.

## للمحد من انتشار الفيروس ، يتم استخدام تدابير مختلفة تحد من الاتصال بين الناس.

لذلك نحث من يستطيع العمل من المنزل لتجنب السفر والازدحام. يتم تشجيع كبار السن على الحد من اتصالهم الوثيق بالآخرين والبقاء في المنزل إن أمكن.

عندما نحد من الاتصال الجسدي مع الآخرين ، يمكن أن يؤدي بنا إلى الشعور بالوحدة أو الاكتئاب أو القلق. قد نشعر أيضًا بالقلق والخوف من الإصابة بالفيروس أو إصابة أحد أقربائنا. يمكن للتغيرات في المجتمع التي أحدثها الوباء المستمر أن تخلق القلق والإحباط للكثيرين ، وغالبًا ما تتعزز المشاعر بحقيقة أننا لا نعرف كيف سيتطور الوضع. ثم من الجيد أن نتذكر أن الوضع مؤقت.

لا يجب أن يكون القلق سلبيًا فقط. يمكن أن يجعلنا القلق أكثر يقظة حتى نتمكن من استيعاب المعلومات والتوصيات بسهولة أكبر. على سبيل المثال ، قد نفكر مرتين قبل زيارة أحد الأقارب المسنين ، في أننا أكثر وعيًا بالأعراض ونختار البقاء في المنزل عندما نشعر بالمرض.

بالنسبة لأولئك منكم الذين يعانون من اضطرابات عقلية أو لديهم تشخيص نفسي ، يمكن أن يكون ظهور كوفيد-19 أكثر صعوبة. من المهم أن تعتني بصحتك.

- إذا كنت تخضع للعلاج ، فابق على اتصال بعيادتك. قد يحتاج علاجك إلى التكيف مع الوضع الحالي ، على سبيل المثال من خلال الترتيبات أو الزيارات المتغيرة عبر الهاتف / الفيديو. لا تنته العلاج المستمر دون استشارة مقدم الرعاية الصحية الخاص بك أولاً.

## بالنسبة للأطفال

في أوقات القلق وانعدام الأمن ، يتأثر الأطفال بطرق مختلفة. يمكن أن يشعر الأطفال بالقلق بشأن أشياء مختلفة.

أن يمرضوا هم أو أفراد أسرهم أو يموتون ، أو أن الآباء سيفقدون وظائفهم ، أو ستتأثر الأسرة ماليًا أو لن يُسمح لهم بالذهاب إلى المدرسة من المهم أن يمنح الكبار الأمان للأطفال ، وأن يكونوا منبهين وأن يستمعوا إذا أراد الأطفال التحدث عما يحدث في مجتمعنا.

التحدث مع الأطفال حول فيروس كورونا الجديد

- كن حساسًا ومنتبهًا للطفل
- ابدأ دائمًا بأفكار الطفل وانعكاساته. استمع واطرح الأسئلة.
- يحتاج الأطفال المختلفون إلى كميات مختلفة من المعلومات. أعط إجابات صادقة لأسئلة الطفل وكن واضحًا أنك كشخص بالغ تتحمل المسؤولية وتتحملها.
- تهدئة مخاوف الطفل المحتملة
- يمكن أن تتخذ مخاوف الأطفال أشكالًا مختلفة. تقوية شعور الطفل بالأمان من خلال معرفة ما يفكر فيه الطفل. أجب على أسئلة الطفل ولكن ساعده أيضًا على التخلي عن الأفكار المقلقة.
- تجرأ على التحدث عن أشياء صعبة
- استجب لما يقلق الطفل من حدوثه. تجرأ على الحديث عما هو صعب حتى لو لم يكن لديك كل الإجابات على أفكار الطفل.
- كن آمنًا أمام الطفل.
- اعتني بنفسك ومخاوفك المحتملة حتى لا تنتقل إلى الطفل. يتأثر الأطفال بقلق البالغين.
- امنح الطفل الأمل من
- المهم إخباره أنه سيتحسن عما قريب.

هناك العديد من البالغين الذين يتحملون مسؤولية إيجاد حلول تجعل كل شيء جيدًا مرة أخرى. تذكر

- شجع اللعب. افعّلوا أشياء ممتعة معًا وشجعوا اللعب. حتى الأطفال يحتاجون إلى استراحة مما يحدث الآن.
- حافظ على الروتين اليومي.
- حاول أن تجعل حياة الطفل طبيعية قدر الإمكان.

إذا شعر أحد أفراد عائلتك أو أصدقائك أو أحبائك بالقلق ، فيمكنك دعمهم من خلال:

- ابق على اتصال واعرض الاستماع لهم دائمًا.
- اقترح نشاط يحبه الشخص المصاب مثل : ألعاب الورق, مشاهدة مسلسلات معينة أو افلام قج تنال اعجاب المصاب و تأخذ من وقت بشكل ايجابي.

- تساعد في الأشياء العملية, المشي مهم جداً ولكن حسب القدرة وبدون أي ضغط جسدي.
  - اسأل عن شعور الشخص واستمع إليه دون إصدار أحكام
- إذا كنت تعتقد أن الشخص يحتاج إلى دعم ومساعدة أكثر مما يمكنك تقديمه ، فلا تتردد في مساعدة الشخص في العثور على الدعم المناسب.

المصدر:

هيئة الصحة العامة هيئة الصحة العامة السويدية

[/https://www.folkhalsomyndigheten.se](https://www.folkhalsomyndigheten.se)