

دليل إرشاد

مبادئ وتوجيهات حول التعامل مع وباء

كوفيد-19



نُحِبُّ أَنْ نَبْدَأَ الْقَوْلَ بِأَنَّ كُلَّ شَيْءٍ سَوْفَ يَكُونُ عَلَى مَا يُرَامُ، لَقَدْ مَرَرْنَا بِظُرُوفٍ عَصِيبَةٍ وَإِنْ كَانَتْ
مُخْتَلِفَةً، إِنَّمَا كُنَّا دَوِّمًا نَمُودَجًّا لِلْعَالَمِ بِأَسْرِهِ لِلصُّمُودِ وَالْقُوَّةِ، وَيُمْكِنُنَا حَتْمًا تَجَاوُزَ هَذِهِ الْمِحْنَةِ إِذَا مَا تَحَلَّيْنَا
بِالْهُدُوءِ وَالْمَسْئُولِيَّةِ وَالتَّكَافُلِ وَالصَّلَابَةِ

جمعية الشبان المسيحية القدس
برنامج التأهيل



لا تزال رقعة انتشار وباء كورونا تتسع في معظم دول العالم بما يُرافِق ذلك من ظهور تفاصيل ومعلومات وأسئلة ومخاوف جديدة بما فيها فلسطين، حيث تتنامى النزعة الوطنية للوقاية منه واتخاذ تدابير التأهب والاستجابة اللازمة للسيطرة عليه والحد من انتشاره. إذ تُدَلِّل العديد من هذه المعلومات بأن لا تُوجَد حصانة لدى أي مِنَّا لها أن تَحول دون الإصابة بفيروس كورونا، الأمر الذي يُحَتِّم علينا التَّعاطي مع هذه المرحلة بما يكفي من جدية ومسؤولية حيال الأفراد والأهالي والعمل قدر المُستطاع على مساعدتهم وإكسابهم مهارات وإمدادهم بالمعلومات الضرورية من أجل تخطي محنة تفشي فيروس كورونا بأقل خسائر مُمكنة.

وَنُذَكِّرُ في هَذَا السياق بأنَّ هناك أشخاصًا قد يكونوا أكثر عُرضَةً للإصابة من غيرهم، أو أقل حَظًّا في الوصول للمعلومات والخدمات مثل الأشخاص ذوي الإعاقة والمواطنين الذين يقطنون في المناطق البعيدة عن المركز، كما ولا يسعنا إلا أن نعترف بِخَوْفنا وَقَلَقنا على الأسرى والمُعْتَقَلين والأسيرات والمُعْتَقَلات في سجون الاحتلال الإسرائيلي، هَذَا الكيان الذي أثبتَ لَنَا دَوْمًا وبطرق متعددة قُدْرَتَهُ على الوحشية والعُظْرَسَة وضرب قوانين واتفاقيات وأعراف العالم بأسره بعَرَضِ الحائط. الأمر الذي يضعُ قَوِّقَ كاهِلِنَا مسؤوليات جَمِّى لا بُدَّ من الاضطلاع بِها والقيام بما أُمَكَّن للتعاطي معها وَفَّق ما يفرضه علينا حُبُّنا لفلسطين وأهلها وأخلاقيَّاتنا المهنية ومبادئنا الإنسانية.

وإدراكًا مِنَّا إلى أَنَّ تفشي هَذَا الوباء يُمَكِّنُهُ أن يتحدى الإحساس النفسي بالسلامة والأمن لدى بعض الأفراد ، مما يجعلهم عاجزين وقَلِقِينَ بشأن العدوى كرد فعل طبيعي لحالة الإجهاد التي يواجهونها ، نرى بأن جميع التدخلات التي تساعد على استعادة الشعور بالسلامة النسبية يُمَكِّنُهَا أن تُسَهِّمَ في تقليل العواقب النفسية في حالة COVID-19. إذ من المُمَكِّن تقليل المخاوف من خلال التثقيف النفسي وزيادة الصمود النفسي للأفراد بحيث يصبحوا قادرين على حماية أنفسهم وأحبائهم . وعليه، فإنَّ الغرض من هذه الوثيقة هوت قديم إرشادات واضحة وقابلة للتنفيذ لمساعدة الأهالي على كيفية العناية بأنفسهم وكذلك تطوير مهاراتهم ومعارفهم حول كيفية التعامل مع ردود أفعال أطفالهم في ظل حدث تفشي وباء كورونا. ونعرِّضُ هذه الوثيقة مُدْرِكِينَ بأنَّ العديد مِنَّا لَرَبَّمَا نَخوضُ معركةً شبه يومية مع أنفسنا نُحاولُ فيها استفزاز قُدْرَتِنَا على الصبر والتَّحَمُّل، وقد لا تكونُ القراءة لهذه الوثيقة أو غيرها ما نطمحُ لِفِعْلِهِ في هذه الظروف، إِنَّمَا يُحَتِّمُ الواجبُ عَلَيْنَا المُحاوَلَة حُبًّا لهذه البلاد وأهلها، كما إيمانًا مِنَّا بضرورة التذكير بأننا بأمْس الحاجة لأن نكون مُبَدِّعين في كيفية طَمَأْنَة أنفسنا وأَحِبَّائِنَا كما في كيفية إدارة هذه المرحلة بأبسط طَرِيقٍ مُمَكِّنَة ومُتاحة.

ما هي أبرز الحقائق شبه الأكيدة عن فيروس كورونا؟

بدايةً، دَعونا نتذكر بأننا وفي عالم التكنولوجيا بِتُّنا عُرضَةً للعديد من مصادر المعلومات غير الموثوقة التي تلعبُ دَوْرًا سَلْبِيًّا في تعظيم مخاوفنا كما وتُقَدِّمُ لَنَا إرشادات قد لا تكونُ لصالحِنا أو لصالحِ أَجَبَّتِنَا. لذا، علينا أن نكونَ انتقائيين في اختيار مصادر مَعْلُومَاتِنَا، كي لا نكونَ مراكب ورقية تأخذُنَا المعلومات الكثيرة وغير الدقيقة والمَغْلُوطَة إلى ما فيه إحاق الضرر النفسي والجسدي بأنفسنا.

إلى حينهِ، تُظْهِرُ كل المعطيات والمعلومات المتداولة من مصادر ذات صدقية أنَّ فيروس كورونا يتمتع بقدرة فائقة على العدوى، وأن سبل التصدي له ومواجهته تتطلب الوعي الذاتي لماهية هذا الفيروس وما هية الحقائق الثابتة حوله، التي تمكننا من حماية أنفسنا وعائلاتنا؛ ومن هذه الحقائق:

حقائق ثابتة عن فيروس كورونا

هناك الكثير من الحقائق المتصلة بفيروس كورونا وسوف نورد البعض منها لأهميتها وتتمثل بأن :



قد يسبب الفيروس أعراضا خفيفة شبيهة
بأعراض الإنفلونزا العادية وقد تكون أعراض
حادة وشديدة



لا تتوفر علاجات مثبتة علمياً لفايروس كورونا



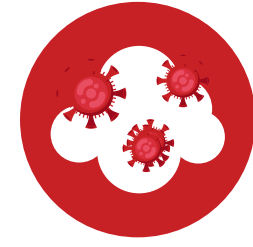
فيروس كورونا لا يشكل تهديدا حقيقيا على
حياة الأطفال



الفئات الأكثر عُرضة للإصابة على نحوٍ قد يُهدِّدُ
حياتهم هم الفئات المهمشة والضعيفة من
كبار السن والأشخاص الذين يعانون من مشاكل
صحية جدية في جهازَي المناعة والتنفس.



ينتقل الفيروس نتيجة الاتصال المباشر مع شخص
مصاب او ملامسة الأسطح الملوثة برذاذ السعال
والعطس من قبل شخص مصاب، ومن ثم ملامستنا
لهذه الأسطح وملامسة وجوهنا، حيث يتسلل
الفيروس من فتحات العيون والأنف والفم



الفيروس له القدرة على الالتصاق والبقاء على
الأسطح المختلفة لفترات زمنية مختلفة

أهم المبادئ والمُقترحات للمساهمة الجماعية في مُكافحة فيروس كورونا

١. **تُبَيِّن العديد من المصادر الموثوقة أهمية تعزيز إجراءات الوقاية والسلامة الخاصة** من قِبَل الأهالي من خلال الممارسات والعادات الصحيحة للنظافة الشخصية وحماية الجهاز التنفسي والممارسات الغذائية الآمنة، وهي بمثابة خيارات مهمة وأساسية لمواجهة وباء انتشار فيروس كورونا.

٢. **يجب الالتزام بالتباعد الاجتماعي** بين أفراد المجتمع من خلال اتباع الحجر الصحي في البيوت والحد من الزيارات الاجتماعية بين الأفراد والأسر، الأمر الذي يلعب دوراً وقائياً جدياً في وقف تفشي وباء فيروس كورونا.

٣. **ضرورة الرصد والإبلاغ عن الحالات المشتبه بإصابتها بالفيروس** من قِبَل الأفراد والأهالي لوزارة الصحة الفلسطينية والمؤسسات الصحية المنبثقة عنها في المناطق، لضمان اتخاذ الإجراءات والتدابير الصحية اللازمة والضرورية، وتُعَدُّ هذه العملية مسؤولية مجتمعية من أجل التصدي للوباء.

٤. **معالجة عدم اليقين والتصورات وإدارة المعلومات الخاطئة** عن وباء كورونا في اللحظة التي تتراكم المعلومات وتنتشر من مصادر متنوعة والتي تزيد من حالة القلق والهلع المجتمعي تستوجب من الأهالي الاعتماد على مصادر موثوقة وذات مصداقية في استقصاء المعلومات الصحيحة والدقيقة، وفي الغالب يُفَضَّل الاعتماد على المعلومات التي تنشرها وزارة الصحة والمؤسسات الحكومية الأخرى، كما منظمة الصحة العالمية.

٥. من الطبيعي أن نشعر بالضغط وحالة من القلق والتشوش كرد فعل للحالة التي نواجهها الأمر الذي **يُرَتِّب علينا الاستعانة بالخبرات والمهارات السابقة التي امتلکناها في مواجهة المحن الصعبة** للتعامل مع مشاعرنا ومع ردود فعل أفراد عائلاتنا، كي نحرص على الحفاظ على حالة من التوازن تحميها من المغالاة في ردود أفعالنا ومن أية آثار نفسية في المستقبل.

٦. **التأهب والاستعداد المستمر للاستجابة للسيناريوهات المختلفة** التي يمكن أن تنتج عن حالة تفشي الوباء، مما يعني أن نكون واقعيين قَدَر المُمْكِن في بلورة توقعاتنا وتحديد احتياجاتنا والسعي بالطرق المُمْكِنَة للتعبير عنها وإيصال صَوْتِنا للجهات المُخْتَصَّة، والتي قد تكون أي من الجهات والمؤسسات التي نثقُ بِها أو نؤمنُ بأن عليها مسؤوليات يجب أن تتحملها.

إرشادات أولية لكيفية تعامل الأهالي مع وباء كوفيد - ١٩

في ظل تنامي ظاهرة تفشي فيروس كورونا في محيطنا الاجتماعي، فقد يعاني بعض الأفراد من حالة القلق ويظهرون علامات الإجهاد، وإن كان خطر الإصابة منخفضاً. ومع ظهور حالات جديدة قد تزداد حالة الذعر والتشوش عند بعض الأهالي؛ فهمهم يزداد نحو أفراد عائلاتهم كون همهم الأساسي يتمثل في حماية ورعاية أطفالهم وأحبائهم وإدارة حياتهم اليومية في ظل ظروف نفسية ضاغطة، لذا فمن الطبيعي أن يشعر بعض الأهالي ببعض ردود فعل، من قبيل:



- الشعور بالقلق والتوتر؛
- العجز وفقدان التحكم والسيطرة؛
- الخوف من فقدان سبل العيش وعدم القدرة على العمل أثناء فترة العزل؛
- فقدان جزئي للأمن الشخصي والعائلي والإحساس بالتهديد المستمر؛
- شعور بعض الأهالي أنهم عاجزون عن حماية أفراد أسرهم والخوف من فقدانهم؛
- الشعور بالملل والوحدة وبعضاً أعراض الاكتئاب، نتيجة العزلة والحجر البيتي؛
- وقد تظهر أعراض أخرى لدى البعض لا يمكن تحديدها كنتيجة لنوع الجائحة غير المختبرة؛

ان استجابة الأهالي لجائحة فيروس كورونا عمل مجهد
وصعب؛ وهذا يستوجب منهم الوعي الكافي لكيفية
إدارة الأزمة على المستوى الذاتي، فلا يمكن للأهالي
تقديم العون لأطفالهم
وبقية أفراد أسرهم اذا
كانوا يواجهون صعوبةً في
التعامل مع الضغوطات
النفسية الناتجة عن تفشي
وباء فيروس كورونا، وهذا
يتطلب منهم الاهتمام
بأنفسهم أولاً.



كيف يعتني الأهالي بصحتهم النفسية الاجتماعية ●



١ زيادة الشعور بالسلامة والامان

١. الاعتراف بالواقع كما هو، وتقبل وتفهم ردود الفعل الناتجة عن حدث تفشي الوباء، وتقبل مشاعر القلق والتوتر لديك كرد فعل طبيعي لما تُواجهه؛

٢. البحث عن مصادر حالة الخوف والقلق والتوتر لديك سيساعدك على كيفية التعامل والتأقلم معها بصورة ايجابية. فإذا كان مصدره: أ. **الخوف** على سلامتكم أنتم وأفراد أسرتم من تفشي الفيروس، فإنَّ اتباعك إجراءات النظافة الشخصية الصحيحة والعزل البيتي وال تعامل معها بجدية سوف يخفف مشاعر القلق؛ ب. اذا وجدتكم أنكم تشعرون **بالتوتر** أكثر من خلال مشاهدة الأخبار، حاولوا أن تُقلِّلوا من تعرُّضكم لها، خاصة قبل النوم؛

٣. ابحثوا عن وقت خاص لكم من أجل الراحة. ومن الهام إيجاد طُرُق لممارسة أنشطة مُهدِّئة إيجابية. مثل تمارين التنفس البطيء، واسترخاء العضلات، التمارين الرياضية، الموسيقى..... الخ

٤. في اغلب الأوقات مررتم بتجارب صعبة سابقا واستطعتم تجاوز المحنة واكتسبتم مهارات التكيف الايجابي التي يمكن توظيفها للتغلب على حالة الإجهاد الحالية؛

٥. ابحثوا عن مصادر دعم من الأصدقاء المحيطين، وتحدثوا معهم عما يضايقكم؛

٦. ابحثوا عن فرص لممارسة التحلي بالصبر، أو لرؤية الموقف كفرصة للتعلم أو بناء نقاط القوة؛

٧. احتفلوا بالنجاحات ، وتعرفوا على الأشياء التي يجب أن تكونوا مُمتنِّين لها، وتقبَّلوا الحاجة للشعور بالرِّضا عن إكمال المهام ، حتى الصغيرة منها.



٢ حاولوا تحسين إحساسكم بالسيطرة والقدرة على التحمل

١. قبول الظروف التي لا يمكن تغييرها والتركيز على ما يمكنكم تغييره؛

٢. قوموا بتعديل تعريفكم لـ "يوم جيد" بما يجعلكم أكثر قدرةً على التعامل بمرونة وواقعية مع متطلبات المرحلة الحالية؛

٣. ضَعُوا خيارات لحل المشكلات الحالية وتحديد الأهداف القابلة للتحقيق في ظل الظروف الجديدة في حياتكم؛

٤. قوموا بتقييم الخطر المحتمل للإصابة بالفيروس وتعرّفوا على فوائد قبول مستوى معين من المخاطر من أجل الحفاظ على أكبر قدر ممكن من روتينكم الطبيعي؛

٥. التعرف بسرعة على الواقع والاعتراف به وقبوله؛

٦. التحضير والاستعداد لسيناريوهات مختلفة للحالة الراهنة؛ إذ من شأن ذلك مساعدتكم على الشعور بمزيد من التحكم والسيطرة إذا نشأت هذه المواقف والأحداث المستجدة مما يمكنكم من التحرك من خلالها بسرعة؛

٧. التحكم بردود الفعل الحادة غير المفيدة باستخدام وسائل التأقلم المتاحة وكونوا صبورين؛



٣ حاولوا قدر المُمكن أن تحتفظوا بدرجة من التَّفَاوُل



١. ضعوا في اعتباركم الموقف المُجْهِد في سياق أوسع واحتفظوا بمنظور طويل المدى.

٢. ابحثوا عن فرص لممارسة التحلي بالصبر أو اللُّطْف مع أنفسكم ، أو لرؤية الموقف كفرصة للتعلم أو بناء نقاط القوة.

٣. امنحوا أنفسكم فترات راحة قصيرة من ضغط الموقف عن طريق القيام بأعمال تستمتعون به.

ع كونوا مُنْظَمِينَ

١. حاولوا الانخراط في الموقف كتحدٍ يجب مواجهته ، والذي يمكن أن يزيد من قدرتكم على التصرف بشكل حاسم وإبداعي

٢. استبدلوا العبارات الذاتية السلبية بالعبارات التي تسمح لكم بقدر أقل من الضيق، على سبيل المثال حاولوا تغيير "هذا وقت رهيب" إلى "هذا وقت عصيب ، ولكن يمكننا تجاوزه."

٣. اطلُّبوا التوجيه أو المعلومات لتحسين قدرتكم على اتخاذ القرارات واتخاذ الإجراءات عند الضرورة.

٤. زيادة سلوكيات التأقلم الإيجابية التي نجحت في الماضي.



إرشادات للأهالي في كيفية التعامل مع الأطفال في ظل جائحة كورونا



ان صحة وسلامة عائلاتنا تحتل قمة أولويات الأهالي وخصوصا الأطفال منهم، لا سيما وأن فئة الأطفال أقل قدرة على التكيف مع الصعوبات الناتجة عن تأثير وانتشار وباء كورونا، وذلك كون خبراتهم الحياتية محدودة في مواجهة المخاطر المحدقة بالمقارنة مع البالغين. لذا، من الطبيعي في بعض الأحيان أن لا تنسجم ردود الفعل النفسية والاجتماعية بما ينسجم مع طبيعة الحدث.

كل طفل لديه طريقته الخاصة في التعبير عن مشاعره، وغالبا ما يعبرون عنها بالسلوك أكثر من التعبير اللفظي كما لدى الكبار. وتلعب المرحلة العمرية للطفل وطبيعة البيئة التي يعيش بها دورا رئيسياً في ردود فعله النفسية والاجتماعية، حيث يتأثر الأطفال من البالغين الذين يحبونهم في ردود فعلهم. لذا يتوجب أن تكون استجابات البالغين متوازنة وتكيفية.

إن مساحة اللعب والحركة للأطفال داخل البيت أثناء حالة الحجر البيتي، تصبح ضيقة جدا بالنسبة إليهم ، وهو المكان الوحيد الذي يستطيع الأطفال فيه التفرغ والتعبير عن مشاعرهم وضغوطاتهم. وقد يثير هذا الوضع الغضب والتوتر لدى بعض الأهالي. وقبل أن يلجأ الأهالي لردود غير ايجابية في التعامل مع الأطفال، فمن الضروري أن يتحلوا بالصبر قدر الممكن، والقيام ببعض الخطوات التي تساعد في التعامل مع أبنائهم.

القيام بإجراء مناقشة عائلية صريحة في مكان مريح وشجع أفراد العائلة على طرح الأسئلة بحيث تتضمن حلقة النقاش مجموعة الحقائق المتصلة بالجوانب التالية :



• ما هو وباء الكورونا واعراضه؟

• طريقة انتقاله بين الاشخاص؟

• ما هي الاخطار الناتجة عنه؟

• ما هي الخطوات الوقائية التي يجب ان يقوم بها كل فرد في الأسرة ؟

• خطوات الحماية التي يتم اتخاذها في المجتمع؟

قد يستجيب أطفالك بشكل مختلف لتفشي المرض اعتمادًا على أعمارهم.

فيما يلي سنعرض بعض ردود الفعل لدى الأطفال وفقًا للفئة العمرية وأفضل الطرق للاستجابة من قبل الأهالي:



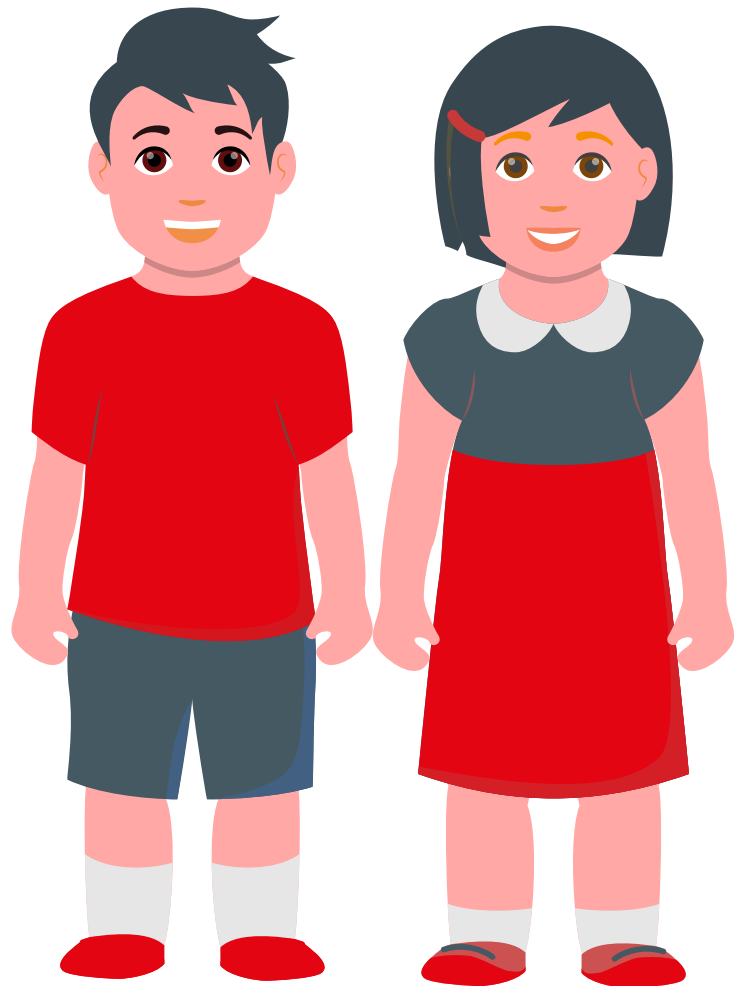
بعض ردود الأطفال التي قد تظهر لدى بعض الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة

الأعراض التي يمكن أن تظهر لديهم

الخوف من أن تكون بمفردك | أحلام سيئة | صعوبات الكلام | فقدان السيطرة على المثانة / الأمعاء | الإمساك | التبول في الفراش | تغير في الشهية | زيادة نوبات الغضب | التوتر | أو سلوكيات التشبث

آلية الاستجابة من قبل الأهالي

١. الصبر والتسامح
٢. تقديم الاطمئنان (اللفظي والجسدي)
٣. شجع التعبير من خلال اللعب وإعادة التمثيل ورواية القصص
٤. السماح بتغييرات قصيرة المدى في ترتيبات النوم
٥. خطط لأنشطة مهدئة ومريحة قبل النوم
٦. حافظ على روتين الأسرة المنتظم
٧. تجنب التعرض لوسائل الإعلام



بعض ردود الأطفال التي قد تظهر لدى بعض الأطفال في المرحلة العمرية بين ٦-١٢ سنة

الأعراض التي يمكن أن تظهر لديهم

التهيج | الأنين | سلوك عدواني | التشبث والكوابيس | اضطراب النوم | الشهية | الأعراض
الجسدية (الصداع، آلام في المعدة) | الانسحاب والانعزال عن أقرانه | التنافس على اهتمام
الوالدين | نسيان الأعمال الروتينية | المعلومات الجديدة والمتعددة من وسائل الاعلام المختلفة

آلية الاستجابة من قبل الأهالي

١. الصبر والتسامح والطمأنينة

٢. البقاء على اتصال مع الأصدقاء عبر الهاتف والإنترنت

٣. تمارين رياضية يومية ومنتظمة

٤. الانخراط في الأنشطة التعليمية (التعليم عن بعد والألعاب التعليمية)

٥. شارك في الأعمال المنزلية المنظمة

٦. ضع حدودًا لطيفة للسلوكيات التي تحد من الحماية ولكنها حازمة

٧. ناقش التفشي الحالي وشجع الأسئلة يتضمن ما يجري في الأسرة

والمجتمع

٨. شجع التعبير من خلال اللعب والمحادثة

٩. ساعد طفلك على تعزيز سلوكيات ايجابية والحفاظ على روتين الأسرة

١٠. الحد من التعرض لوسائل الإعلام ، والتحدث عما شاهدوه / سمعوه من

مصادر غير موثوقة وتوضيح المعلومات الخاطئة



بعض ردود الأطفال التي قد تظهر لدى بعض الأطفال في المرحلة العمرية ١٣-١٨ سنة

الأعراض التي يمكن أن تظهر لديهم

الأعراض الجسدية (الصداع ، الطفح الجلدي ...الخ) | اضطرابات النوم / الشهية | الانفعالات
أو نقصان الطاقة | اللامبالاة | تجاهل سلوكيات تعزيز الصحة | الانعزال عن أقرانهم
وأحبائهم مخاوف بشأن الوصمة والظلم | تجنب تواصل التعليم عن بعد مع المدرسة

آلية الاستجابة من قبل الأهالي

١. الصبر والتسامح والطمأنينة.
٢. شجع على استمرار الروتين.
٣. شجع على مناقشة تجربة التفشي مع الأقران والأسرة (لكن لا تجبر).
٤. ابق على اتصال مع الأصدقاء عبر الهاتف والإنترنت.
٥. شجع على التواصل مع المدرسة والتعليم عن بعد.
٦. تشجعه على المشاركة في روتين الأسرة، بما في ذلك الأعمال المنزلية، ودعم الأشقاء الصغار، واستراتيجيات التخطيط لتعزيز سلوكيات تعزيز الصحة.
٧. الحد من التعرض لوسائل الإعلام، والتحدث عما شاهدوه / سمعوه بما في ذلك في المدرسة.



بعض النصائح لكيفية تعامل الأهالي مع أطفالهم:

١. استجب لردود أفعال طفلك بطريقة داعمة وشرح لهم أن ردود أفعالهم طبيعية لموقف غير طبيعي واستمع إلى مخاوفهم واقض بعض الوقت لتهدئتهم ومنحهم المودة، وطمئنهم على أنهم آمنون مع الحرص على الشاء عليهم كثيرًا.

٢. ساعدهم في التعبير عن مشاعرهم من خلال الرسم أو الأنشطة الأخرى، حيث يشعر الأطفال بالراحة عندما يعبرون عنها بالطريقة التي تلائم المرحلة العمرية، سواء كان بالحوار والنقاش أو باللعب أو الرسم.

٣. إذا كان ذلك ممكنًا، اخلق فرصًا للأطفال للعب والاسترخاء وممارسة التمارين الرياضية وحافظ على روتينك وجدولك المنتظمة قدر الإمكان، خاصة قبل أن يناموا، أو المساعدة في إنشاء روتينات جديدة في بيئة جديدة.

٤. قدم حقائق تتناسب مع العمر حول ما حدث ، وشرح ما يحدث وأعطهم أمثلة واضحة على ما يمكنهم القيام به للمساعدة في حماية أنفسهم والآخرين من العدوى ، شارك المعلومات حول ما يمكن أن يحدث بطريقة مطمئنة.

٥. توفير الراحة وقليل من الصبر



إذا كنتم أهالي لأطفال ذوي إعاقة، اسمحوا لنا أن نترك بين يديكم الملاحظات التالية:

١. تذكروا أنَّ أبنائكم وبناتكم ممن لديهم إعاقة لديهم ذات الحق في الوقاية والحماية من الإصابة بالفايروس، كما أنهم قد يحملون المشاعر والمخاوف والتساؤلات ذاتها الآخذة بالانتشار بين العامة. لذا، من فضلكم كونوا متحسسين لمشاعرهم وأبدوا إزاءها ذات الأهمية التي تبدونها إزاء أبنائكم وبناتكم ممن ليس لديهم إعاقة.

٢. في حال كان نوع الإعاقة/الصعوبة التي لدى أبنائكم وبناتكم يتطلب العناية والمُساعدة بشكل شبه دائم، تأكدوا من محافظتكم على النظافة الشخصية لهم كما لكم قبل أيّة مُساعدة أو بعدها.

٣. بعض أنواع الإعاقة/الصعوبة التي تُرافقها مشاكل في التنفّس أو ضعف للمناعة تجعل من الأشخاص ذوي الإعاقة الذين لديهم هذه الصعوبات أكثر عُرضة للإصابة بالفايروس، مما يعني ضرورة المُواظبة على تجنّب السلوكيات التي قد تُعرّضهم لاحتمالات الإصابة، كما التأكد من أنهم يتلقون الخدمات الطبية اللازمة لعدم تراجع عافيتهم.

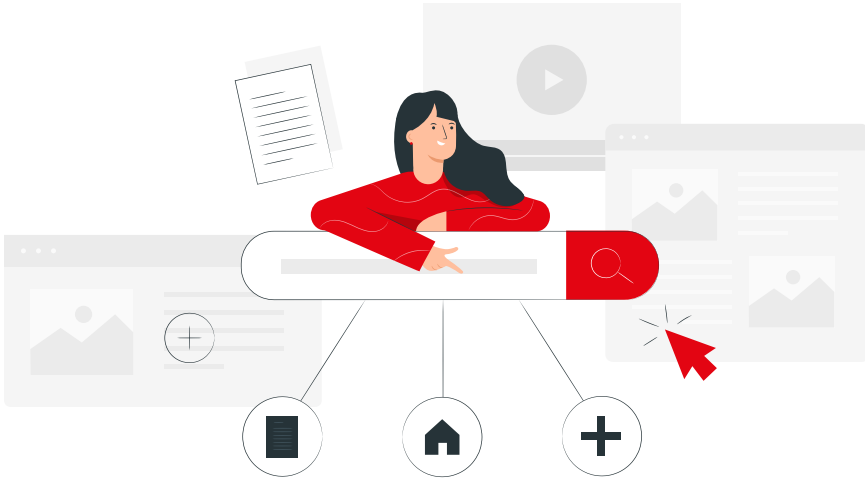
٤. إذا كانت هنالك أدوية أو مستهلكات ومستلزمات طبية أو خدمات طبية أو تأهيلية مُلحة غير متوفرة أو أنكم غير قادرين على الوصول للجهات التي تُوفّرها، عليكم الاتصال بالأرقام التي يتم تعميمها من قبل الجهات الرسمية أو المؤسسات غير الحكومية التي تُعنى بالعمل مع الأشخاص ذوي الإعاقة.



٥. تأكّدوا من فضلكم من أنّ أطفالكم ذوي الإعاقة قد لا يتأخّ لهم الوصول للمعلومات بشكل دقيق وواضح وسهل، ذلك لأن الكثير منها يتم تعميمه بطرق لا تستجيب للفروقات الفردية بين المواطنين/ات، فجميع التعميمات لا تُرافقها لغة الإشارة، كما أنّها لا تُكتَب أو تُقال بطرق سهلة الفهم من قِبَل الجميع، لذا ابذلوا من فضلكم أي جُهد مُمكن لإيصال المعلومات الضرورية والهامة لهم، ودكّروا أنفسكم بأنّ لغة المحبة عادةً ما تُجدّ طريقها لإيصال أيّة رسالة نريدُ إيصالها.

٦. إذا شعرتُم بالتعب والضجر والوحدة نتيجة الكثير من المسؤوليات المُلقاة على كواهلِكُم، تأكّدوا بأنكم لستُم وحدكم، استخدموا المعلومات المُعمّمة بخصوص جهات التواصل بالمؤسسات التي تقوم بتعميم أرقامها، واتصلوا بالأشخاص الذين استعدّوا أن يكونوا إلى جانبكم بأي طريقة مُتاحة، ولا تستهينوا بأهمية التحدث بحرية إلى أشخاص يفهمون مشاعرَكُم وقد تكون لديهم كلمات أو مقترحات، وقد يكون التحدث هو حاجتكم الوحيدة.





المصادر

National Child Traumatic Stress Network (NCTN)2020.Parent/Caregiver Guide to Helping Families Cope With the Coronavirus Disease 2019 (COVID2020.(19- .Refried from
https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/outbreak_factsheet_1.pdf

لمزيد من المعلومات حول الوقاية من كورونا الفيروس الجديد

١. دليلك التوعوي وزارة الصحة الفلسطينية

<https://en.calameo.com/read/005564316cb30343e50ea>

٢. مذكرة مختصرة تتناول الجوانب المتعلقة بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي خلال تفشي فيروس كورونا (IASC)

<https://interagencystandingcommittee.org/system/files/202003/MHPSS20%COVID20%19Briefing20%Note-Arabic.pdf>

٣. موقع منظمة الصحة العالمية

<http://www.emro.who.int/ar/health-topics/corona-virus/questions-and-answers.html>

