

## Informacion për prindërit – Coronavirus

### Çfarë është Corona

- Virus ngjitës
- Me qëllim pakësimin e rrezikut të infektimit e për të lehtësuar spitalet qeveria ka marrë masa paraprake.
- Për të qenë të sigurt dhe të shëndetshëm qëndroni në shtëpi!
- Kur na lejohet të dalim prej shtëpisë? Blerje ushqimesh, shkuarje në punë, shëtitje (veçse vetëm ose me personat, me të cilët banoni bashkë).
- Respektoni masat higjienike! Lani shpesh duart (me sapun), ruani distancë (gjatë blerjeve dhe shëtitjeve).

### Këshilla të përgjithshme për krejt familjen

- Strukturat t'i ruash edhe kur je në shtëpi: Të çohesh në të njëjtën orë, të vishesh, hash mëngjes, mësohet, kalosh kohën e lirë dhe të flesh.
- Planifikimi ditor: Kur mësohet, hahet, luhet etj.
- Kontakte sociale nëpërmjet videove telefonike: Orare fikse për të telefonuar me familjen
- Lëvizje: Video sporti nga interneti ose një shëtitje në ajër të pastër
- Konsum i kufizuar i medias: Këto nuk janë pushime! Edhe tani të uleni para televizorit apo kompjuterit me masë.
- Informohuni, por mos shihni teper lajme!
- Mendoni: Koha kalon shpejt!
- Merrni ndihmë në rast nevojë!

### Këshilla për të përditshmen me fëmijët

- **Nuk janë pushime:** Ruani strukturën ditore!  
Zgjimi, veshja, ngrënia e mëngjesit, koha e mësimit, koha e lirë mbasdite.
- **Koha e mësimit:** Shiko këshillat mbi të mësuarit. E RENDESISHME: Nuk është detyra juaj të korrigjoni ushtrimet e fëmijëve tuaj. Eshtë e mjaftueshme që ato të bëhen.
- Mesuesit/et\* janë në dispozicionin tuaj paradite për këshillim nëpërmjet telefonit
- Punonjësit socialë\* janë edhe ata në dispozicionin tuaj.
- **Koha e lirë:** Kufizoni me patjetër konsumin e medias! Luajtja me lojra, lëvizja në banesë, vizatimi, punëdorja, një shëtitje në ajër të pastër janë të lejueshme!
- Mundësi tërheqje për të gjithë personat: krijimi i nje hapësire apo vendi, në të cilin mund të tërhiqemi.
- Sqarojini fëmijës suaj situatën!
- Mundësi angazhimi: vizatim, punëdore, pjekje në furrë, dëgjim muzike, vallëzim, lëvizje në banesë (ushtrime sportive të përshtatshme për fëmijë), shëtitje

### Këshilla mbi konfliktet

- Mundësojani një herë vetes të bëni një shëtitje vetë.
- Secili ka të drejtë të tërhiqet një herë më vete..
- Para se të përshkallëzohet një sherr (konflikt), ndërmerrni një pushim (një shëtitje të shkurtër, ndërrim mjedisi, nëse është e mundur).

- Nëse nervozizmi është tepër i madh, para se konflikti të shpërthejë, largohu, grushto një jastëk ose bërtit mbi jastëk, bëj sport.
- Flisni mbi ndjanjat në familje.
- Për t'u lehtësuar bisedoni në telefon me miqtë dhe familjen.
- U lejoni edhe fëmijëve tuaj të telefonojnë me shokët.

#### Këshilla mbi mërzitjen

- Kohë fikse pune dhe mësimi çdo ditë
- Ju mund të bëni gjëra, për të cilat në kushte normale nuk gjeni kohë: të gatuar menu të pasura, të piqni, pastroni, rregulloni e spastroni sendet e panevojshme.
- Nëse dispononi, luani lojra tavoline (Brettspiele)

#### Çfarë të bëjmë në raste dhune

- Telefononi për lehtësim: shumë organizata ndihmëse janë të kapshme në telefon.
- Mos jetoni me dhunën, mendimet negative për momentin janë përforcuar, njihini ato dhe ndihmoni veten në kohë (dilni një shëtitje vetë, bëni sport për t'u shkarkuar, telefonojuni shokëve a miqve).
- Merrni ndihmë në kohën e duhur.

#### Nëse sëmureni

- Vizita tek mjeku vetëm në raste urgjente
- Telefononi paraprakisht tek mjeku
- Recetat dhe raportet (pushimet) mjekësore janë të mundshme nëpërmjet telefonit

#### Ndihmë në situata krize

**Policia:** 133

**Rat auf Draht:** 147, Numur nevoje për fëmijë dhe të rritur

**Frauenhelpline:** 0800-222-555 shërbim 24 orë, falas dhe anonim (për raste dhune e kriza të tjera – biseda këshillimi)

**Opfer-Notruf (Numur për viktimat):** 0800-112-112, anonim dhe falas

**Gewaltschutzzentrum Graz:** 0316 774199, për raste dhune

**Bereitschaftsdienst Jugendamt (Zyra për të rinjtë):** (natën dhe në fundjavë: +43 316 872-5858)

**Männernotruf (Numur në nevojë për burrat):** 0800-246-247

**Telefonseelsorge (telefon për shqetësimet e shpirtit):** 142

**Psychiatrische Soforthilfe (Ndihmë e shpejtë psikiatrike):** 01-31330

**Kriseninterventionszentrum (Qendër e ndërhyrjes për krizat):** 01-4069595

**Kinder- und Jugendanwaltschaft (für Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene):** 0676/8666 0609

**Kinder- und Jugendanwaltschaft (für Eltern) –Avokatia për fëmijë e të rritur (për prindërit):**  
0676/8666 4668



## Informacion për prindërit - Coronavirus

Çfarë është Corona

Virus ngjitës

Me qëllim pakësimin e rrezikut të infektimit e për të lehtësuar spitalet qeveria ka marrë masa paraprake.

Për të qenë të sigurt dhe të shëndetshëm qëndroni në shtëpi!

Kur na lejohet të dalim prej shtëpisë? Blerje ushqimesh, shkuarje në punë, shëtitje (veçse vetëm ose me personat, me të cilët banoni bashkë)..

Respektoni masat higjienike! Lani shpesh duart (me sapun), ruani distancë (gjatë blerjeve dhe shëtitjeve).

Udhëzime të përgjithshme për