

معلومات كورونا فيروس لأولياء الامور

ما هو كورونا؟

فيروس معد

- اتخذت الحكومة تدابير للحد من مخاطر العدوى وتخفيف العبء على المستشفيات
- للبقاء في أمان وصحة ، ابق في المنزل!
- متى يمكنك مغادرة المنزل: شراء المواد الغذائية والعمل ،
- الذهاب في نزهة (فقط بمفردك أو مع الأشخاص الذين تعيش معهم)
- امتثل لإجراءات النظافة: اغسل يديك كثيرًا (بالصابون) ، واحتفظ بمسافة (عند التسوق والمشي)

نصائح عامة لجميع أفراد الأسرة

- الحفاظ على نمط الحياة اليومية حتى عندما تكون في المنزل: الاستيقاظ والنوم في نفس الوقت، ارتداء الملابس، وتناول الطعام ، والدراسة ، ووقت الفراغ.
- التخطيط اليومي: متى تتعلم ، تأكل ، تلعب، إلخ.
- الاتصالات الاجتماعية عبر هاتف الفيديو: أوقات ثابتة عند الاتصال بأسرتك
- التمرين و الحركة: الاستعانة بمقاطع فيديو رياضية على الإنترنت أو المشي في الهواء الطلق
- استهلاك محدود لوسائل الاعلام: إنها ليست إجازة (عطلة)! بين الحين والآخر يمكن مشاهدة التلفزيون والجلوس أمام الكمبيوتر
- استفسر واحصل على المعلومات ولكن لا تشاهد الكثير من الاخبار
- ضعوا في اعتباركم أن هذه الفترة ستمر
- اطلب واحصل على المساعدة في حالات الطوارئ

نصائح للحياة اليومية مع الأطفال

• إنها ليست إجازة:

- حافظ على مخططك اليومي، الاستيقاظ، ارتداء الملابس ، تناول الفطور ، وقت الدراسة ، و الترفيه بعد الظهر
- وقت الدراسة: انظر والى نظرة على "نصائح للتعلم".
- هام: ليس من وظيفتك تصحيح تمارين أطفالك. يكفي إذا تم انجازها.
- للحصول على المشورة يمكنكم الاتصال هاتفيا بمعلمي المدرسة و ذلك في الفترة الصباحية
- الأخصائيون الاجتماعيون بالمدرسة هم ايضا تحت رهن اشارتكم
- وقت الفراغ: الحد قدر الإمكان من استعمال وسائل الاعلام! لعب الألعاب ، والتحرك في الشقة ، والرسم ،وممارسة هواية فنية يدوية ، ويسمح المشي في الهواء النقي!

- ايجاد فضاء أو مكان يمكن الفرد من الانفراد بنفسه
- اشرح الوضع لطفلك
- الانشغال قدر الإمكان : بالرسم، والحرف اليدوية، والخبز، والاستماع إلى الموسيقى، والرقص، وممارسة الرياضة في الشقة
- تمارين رياضية صديقة للأطفال)، والذهاب في نزهة على الأقدام

نصائح ضد الصراع

- اسمح لنفسك بالذهاب في نزهة على الأقدام
- يمكن للجميع الانسحاب مرة واحدة
- قبل تصاعد الجدل ، خذ بعض الوقت (مسافة قصيرة، غرفة أخرى إن أمكن)
- عند نوبات من الغضب الشديد: قبل أن يتصاعد النزاع: اذهب بعيدًا أو صرخ و اضرب الوسادة ، ومارس الرياضة
- (للتخلص والتحكم في غضبك)
- تحدث عن مشاعر الأسرة
- إجراء مكالمات مع الأصدقاء والعائلة كوسيلة للإغاثة وإفراغ شحنات غضبك
- اسمح لأطفالك بالتحدث إلى الأصدقاء عبر الهاتف

نصائح ضد الملل:

- أوقات ثابتة للعمل و التعلم بشكل يومي
- يمكنك القيام بأشياء ليس لديك وقت لها: قم بالطهي، والخبز، والتنظيف، والترتيب، و التخلص من الأشياء القديمة التي لا تحتاجها
- إذا كان متاحًا: العب ألعاب الطاولة

ماذا تفعل في حالة العنف

- نداء للإغاثة: يمكن الاتصال بالعديد من منظمات الإغاثة عبر الهاتف
- تجنب العنف: في الوقت الحالي غالبًا ما يتم تكثيف الأفكار السلبية، ولهذا السبب من الاحسن الحصول على المساعدة في وقت مبكر (اذهب خارجا بمفردك، أو مارس الرياضة للاسترخاء، أو اتصل بالأصدقاء)
- احصل على المساعدة في وقت مبكر بما فيه الكفاية

في حالة المرض:

- زيارات للطبيب فقط في الحالات الضرورية
- الاتصال بالطبيب مسبقا
- يمكنكم الحصول على الوصفات الطبية والاجازات المرضية عن طريق الهاتف

المساعدة في حالات الأزمات

الشرطة: 133

نصيحة عبر الهاتف: 147 ، مكالمة طوارئ للأطفال والمراهقين.

خط مساعدة النساء: 0800-222-555 على مدار الساعة مجاناً وبدون الكشف عن الهوية (في حالة العنف والأزمات الأخرى - الاستشارات).

طوارئ الضحايا: 0800 112-112، بدون الكشف عن الهوية ومجاناً.

مركز الحماية من العنف غراتس: 0316 - 774199 في حالة العنف.

خدمة الشباب: +43 316 872-3043 (ليلاً وفي عطلات نهاية الأسبوع: +43 316 872-5858)

رقم طوارئ الرجال: 0800 -246 247

الاستشارة و الرعاية النفسية الهاتفية: 142

المساعدة النفسية الطارئة: 01-313130

مركز التدخل في الأزمات: 01-4069595

مركز محامي الأطفال والشباب (للأطفال والمراهقين والشباب): 0676/8666 0609

مركز محامي الاطفال والشباب (لوالدين): 0676/8666 4668