

Korona Virüs Hakkında Anne ve Baba Bilgilendirme

Korona nedir

- Bulaşıcı virüs
- Bulaşma riskini azaltmak ve hastanelerin kapasitesini zorlamamak için Hükümet önlemler aldı
- Sağlam ve sağlıklı olmak için evde kalınız!
- Evden ne zaman çıkabilirsiniz: Yiyecek almak, çalışmak, hava almak için (sadece tek olarak ya da birlikte oturduğunuz kişiyle)
- Hijyen kurallarına uyun: Ellerinizi sık yıkayın (sabunla), sosyal mesafeyi koruyun (alışveriş yaparken, hava alırken)

Bütün Aile için Genel Tavsiyeler

- Evde olmanıza rağmen alıştığınız günlük işlerinizi eski düzeninde yapın: Aynı saatte yataktan kalkmak, giyinmek, yemek yemek, boş zamanı değerlendirmek ve uyumak
- Günlük plan: Ne zaman ders çalışılacak, yemek yenecek, oyun oynanacak vs.
- Sosyal ilişkilerinizi görüntülü telefonla yapın: Önceden belirlenmiş saatte ailenizi arayın
- Hareket yapmak: Sporla ilgili videoları internetten araştırmak ya da dışarıda temiz hava almaya çıkmak
- Sınırlı derecede sosyal medya kullanımı: Tatilde değiliz! Bugünlerde televizyon ve bilgisayar karşısında arada sırada oturun.
- Kendinizi bilgilendirin, ama çok fazla haberlere bakmayın!
- Tereddüt etmeyin: Bugünler de geçecek!
- Aciliyet gerektiren durumlarda yardım alın!

Çocuklarla birlikte gündelik hayata ilişkin tavsiyeler

- **Tatilde değiliz:** Günlük hayat düzeninizi koruyun
- Yataktan kalkmak, giyinmek, kahvaltı etmek, ders çalışmak, öğleden sonra boş zamanı değerlendirmek
- **Ders çalışma zamanı:** Öğrenmeyle ilgili tavsiyelerimize bakın! ÖNEMLİ: Çocuğunuzun ödevlerini kontrol etmek sizin göreviniz değil. Ödevlerin yapılmış olması yeterlidir.
- Öğretmenlere öğleden önce okul vakti telefonla ulaşım danışabilirsiniz
- Okul sosyal çalışmacılarına da ulaşabilirsiniz
- **Boş zaman:** Sosyal medya kullanımını mutlaka sınırlı tutun! Oyun oynamak, ev içinde hareket etmek, resim yapmak, el işiyle uğraşmak, dışarıya temiz hava almak için çıkmak yapılabilecek işlerdir.
- Her kişi için kendi başını dinleyebileceği yerler: Buna imkan sağlayacak bir oda ya da bir yer tespit edin!
- İçinde bulunduğumuz durumu çocuğunuza anlatın
- Yapılabilecek etkinlikler: Resim yapmak, el işiyle uğraşmak, hamur işi yapmak, müzik dinlemek, dans etmek, ev içinde hareket yapmak, (çocuklara uygun spor hareketleri), hava almaya çıkmak

Anlaşmazlık durumunda tavsiyeler

- Yalnız başınıza dışarı çıkmayı deneyin

- Herkesin kendi başını dinleme hakkı vardır
- Kavga büyümeden ara verin (kısa bir gezinti, imkan dahilindeyse başka bir oda)
- Öfke dozu çok arttığında: Kavga büyümeden önce: oradan uzaklaşın, bir yastığa vurun ya da bağırın, spor yapın
- Aile içinde duygular hakkında konuşun
- Rahatlamak için ailenizle ve arkadaşlarınızla telefonda görüşün
- Çocuklarınıza da arkadaşlarıyla telefonda konuşma fırsatı verin

Can sıkıntısına karşı tavsiyeler

- Her gün belirlenmiş saatte iş yapmak ve ders çalışmak
- Yapmayı isteyip de fırsat bulamadığınız işleri yapın: Zahmet isteyen yemekleri pişirin, hamur işi yapın, temizlik yapın, evi toplayın ve işe yaramayan eskilerinizi atın
- Bulunuyorsa: Dama, satranç gibi oyunlar oynayın

Şiddete karşı ne yapılabilir

- Yardım almak için telefon ediniz: Yardım eden bir çok organizasyona telefonla ulaşabilirsiniz
- Şiddete başvurmayın: O anda olumsuz düşünceler artar, bunu erkenden tespit edip vakit gecikmeden yardım isteyin (yalnız başınıza biraz etrafı dolaşın, sıkıntıyı üstünüzden atmak için biraz spor yapın, arkadaşlarınızı telefonla arayın)
- Yardım istemekte gecikmeyin

Hasta olduğunuzda

- Doktora sadece acil durumlarda gidin
- Gitmeden önce doktoru telefonla arayın
- Reçete ve doktor raporu almak telefonla da mümkün

Kriz anında yardım

Polizei (Polis): 133

Rat auf Draht (Telefonda bilgilendirme): 147, çocuklar ve gençler için acil yardım hattı

Frauenhelpline (Kadınlara yardım hattı): 0800-222-555 , ücretsiz ve kimlik belirtmeksizin (anonim) 24 saat boyunca (şiddete maruz kalma ve diğer krizlerde - Danışma servisi)

Opfer-Notruf (Şiddet kurbanları için acil yardım hattı):0800-112-112, kimlik belirtmeksizin ve ücretsiz

Gewaltschutzzentrum Graz (Şiddete karşı koruma merkezi): 0316 774199, şiddete maruz kalma durumunda

Bereitschaftsdienst Jugendamt(Çocuklar ve gençler için nöbetçi makam): +43 316 872-3043 (geceleri ve hafta sonunda): +43 316 872-5858)

Männernotruf (Erkekler için acil yardım hattı): 0800-246-247

Telefonseelsorge (Ruhani danışmanlık): 142

Psychiatrische Soforthilfe (Psikiyatrik acil yardım hattı): 01-31330

Kriseninterventionszentrum (Kriz anında müdahale merkezi): 01-4069595

Kinder- und Jugendanwaltschaft (Çocuklar, gençler ve genç yetişkinler için): 0676/8666 0609

Kinder- und Jugendanwaltschaft (Ebeveynler (anne.-baba) için): 0676/8666 4668