

والدین عزیز،

~~به منظور جلوگیری از شیوع بیماری کرونا ۱۹ که سرزند به کرونا ویروس میباشد تمامی مدارس برای ۴ روز تعطیل میباشد. کرونا ویروس یک بیماری جدید میباشد و ما هنوز در مورد چگونگی تأثیر آن در کودکان می آموزیم. ما ندانیم که ممکن است افراد در دروسی به ویروس آلوده شوند یا تاکنون وارد نسبتاً کمی از ویروس کرونا در بین کودکان گزارش شده است. این ویروس در مواردی ممکن است کشنده باشد، تاکنون عمدتاً در بین افراد مسن با شرایط پزشکی از تیل مرده است.~~

آخرین واقعات ها را بدانید

اطلاعات اولیه در مورد بیماری کرونا ویروس، از جمله علائم، عوارض، نحوه انتقال آن و چگونگی جلوگیری از انتقال را درک کنید. در مورد کرونا ویروس از طریق منابع معتبری مانند **اُدی** (وزارت صحت یونان) و منابع معتبر دیگری که گویای واقعیتهاست دنبال کنید. در عین حال هوشیار باشید که اطلاعات جعلی و دروغین نیز زبان به زبان میشود و یا در اینترنت به وفور وجود دارد.

از قبل برنامه ریزی کنید تا بدانید در صورت لزوم چگونه و در کجا به دنبال پشتیبانی پزشکی باشید.

به کودکان کمک کنید تا با استرس کنار بیایند

- ✓ ممکن است کودکان به طریق های مختلف به استرس **عکس العمل نشان دهند**. پاسخهای متداول عبارتند از: داشتن مشکل در خواب، ادرار نمودن در رختخواب، درد در معده یا سر و یا داشتن اضطراب، گوشه گیری، عصبانیت، چسبیده بودن یا ترس از تنها ماندن.
- ✓ آنها (کودکان) همچنین ممکن است **ناامید شوند** که نمی توانند به مدرسه بروند یا دوستان و معلمان خود را نمی توانند ببینند. به واکنشهای کودکان به **روش حمایتی پاسخ دهید** و برای آنها توضیح دهید که این یک واکنش عادی نسبت به وضعیت غیر طبیعی هستند.
- ✓ در مواقع اضطرابی، کودکان نیاز به عشق و توجه بیشتری از طرف بزرگسالان دارند. **وقتی بیشتر از معمول** را با کودکان تان در مد نظر بگیرید و از کودکان تان بیشتر مراقبت کنید.
- ✓ **به نگرانی های آنها گوش فرا دهید** و برای تسکین آنها و ایجاد محبت به آنها وقت بگذارید، به آنها اطمینان دهید که آنها در امان هستند و مرتباً مرتباً آنها را ستایش کنید. در صورت امکان، برای کودکان شرایط بازی و استراحت ایجاد کنید.
- ✓ **برنامه ها و برنامه های روزمره تان را تا حد ممکن حفظ کنید**، به ویژه قبل از اینکه بخوابند و امکان و شرایط بازیهای جدید را وقتی کودکان در مدرسه شرکت نمی کنند ایجاد کنید.
- ✓ در مورد آنچه اتفاق افتاده است **حقایق متناسب با سن ارائه دهید**، آنچه در جریان است را توضیح دهید و مثالی واضح در مورد کارهایی که می توانند برای محافظت از خود و دیگران در برابر عفونت ارائه دهند، برای آنها بیان کنید. این کار را با روشی ساده و آرام انجام دهید - کودکان نشانه های خود را از شما می گیرند.



Funded by the
Asylum, Migration and
Integration Fund of the
European Union



در زیر موارد عملی برای بهزیستی و سلامت فرزندان که در روزهای آینده می‌توانید انجام دهید.

۱- شیوه‌های بهداشتی خوب را برای فرزندان خود بیاموزید و برای آنها الگو باشید.

✔ ۰ مرتباً دستان خود را با صابون و آب سالم بشویید. اگر صابون و آب به راحتی در دسترس نیست، از یک ضدعفونی کننده دستی با الکل با حداقل ۶۰ درصد الکل استفاده کنید. اگر دستها به وضوح کثیف هستند، همیشه دست‌ها را با آب و صابون بشویید.

✔ ۰ وقتی سرفه و یا عطسه می‌کنید به یک دستمال کاغذی و یا با آرنج جلو دهن و بینی خود را بگیرید و از لمس صورت، چشم، دهان، بینی خودداری کنید.

۲- بر سلامتی فرزندان نظارت داشته باشید و در صورت بیماری آنها را در خانه نگاه دارید.

۳- اگر خود یا فرزندان دچار تب، سرفه یا مشکل در تنفس هستید، بزودی درخواست مراقبت پزشکی کنید.

۴- فرزندان خود را تشویق کنید تا سوالی بپرسند و احساسات خود را با شما ابراز کنند. به یاد داشته باشید که فرزند شما ممکن است در مقابل استرس واکنش‌های متفاوتی داشته باشد. صبور باشید و درک کنید.

۵- فرزندان خود را به ادامه یادگیری در خانه تشویق و ترغیب کنید: آنها را راهنمایی کنید تا کتاب‌های درسی خود را بخوانند، رسم (نقاشی) کنند، نامه بنویسید به دوستانشان، تمرین‌ها و کارخانگی‌شان را انجام داده و کتاب بخوانید.