

# التعليمات للأسر التي لديها أطفال

## مقدمة

يمكن أن يكون ربط حياتك اليومية الآن تحديًا كبيرًا ولا سيما للعائلات مع الأطفال. لذلك، قمنا بجمع بعض الأسئلة والإجابات التي نأمل أن تفيد.

## العمل الجماعي

### هل لديك مواعيد للعب؟

نعم، يُسمح للأطفال الأصحاء بالعب مع الأطفال الأصحاء. ومع ذلك، نوصي بأن تعقد اتفاقيات اللعب مع طفل واحد فقط دون تبديله من اتفاقية إلى أخرى، ويفضل أن تبقى اتفاقية اللعب في الخارج.

### هل يحب الأطفال الذهاب إلى الملعب؟

يجب عليهم ذلك، ولكن انظر أعلاه. واحرص أن يقوم الأطفال بغسل أيديهم عندما يعودون إلى المنزل وتجنب تبادل الألعاب.

### هل يمكننا الاجتماع لفترة قصيرة لعمل عيد ميلاد طفلي؟

لا، نحن نشجعك على تأجيل جميع أعياد الميلاد والتجمعات الأخرى.

### هل نحن معرضون لخطر تعليم المزيد من الأطفال في المنزل؟

بالنسبة للتعليم المنزلي المشترك، تنطبق نفس التوصيات كما هو الحال في مواعيد اللعب - يتزاور طفلان فقط ويُفضل نفس الطفلين. وتذكر إذا كان لدى الأطفال أعراض، فلا يجب أن يكونوا مع أطفال آخرين ولكن عليهم البقاء في المنزل.

### هل من المقبول أن يكون لديك ترتيب للنوم إذا كان الطفلان بصحة جيدة؟

لا، نحن نشجعك على عدم تحديد مواعيد النوم. عندما تنامان معًا، تكونان على مقربة من بعضكما البعض مع مرور الوقت. بدلاً من ذلك، عليكم التواصل بعضكم البعض وترديد عبارة "ليلة سعيدة".

### ماذا تفعل إذا كنت تعيش في منطقة مكتظة بالسكان مع العديد من الأطفال الذين يريدون اللعب معًا؟

تنطبق نفس التوصيات على اتفاقيات اللعب الأخرى - عدد قليل من الأطفال ونفس الأطفال.

### فتاتي المراهقة تعمل في سوبر ماركت. هل يجب أن نحظرها؟

لا، ولكن يرجى إخبارها بشأن التحدث مع مدير المتجر حول الاحتياطات.

### هل لي بترك أطفالتي في حديقة السوبر ماركت؟

نوصي بخروج فرد واحد فقط لشراء احتياجات العائلة، إذا أمكن، اترك الأطفال في المنزل.

## النظافة؟

### كم مرة ومتى يجب أن يغسلوا أيديهم؟

في كثير من الأحيان - هناك قاعدة جيدة وهي في كل مرة تذهب فيها إلى المنزل وتخرج منه وقبل العشاء.

### كم يجب أن أصلح لأطفالي (على سبيل المثال، لا توجد أقراص أنف، دش، مسة)؟

ركز على النصائح العامة حول غسل اليدين والعطس / السعال في الكم.

### كم مرة يجب أن أنظف غرفة الأطفال -وبقية المنزل؟

في كثير من الأحيان أكثر من المعتاد، خاصة الآن بعد أن كنت في المنزل وعلى مقربة من بعضكم.

## الأطفال والمخاوف

### ماذا يجب ان أقول للأطفال؟

تحدث إليهم حول تزايد المخاوف والسبب في تقيدنا الآن بقواعد أكثر قليلاً من المعتاد. سيعاني معظم الأشخاص المصابين بفيروس كورونا من نوبة طفيفة من المرض. إذا كنت كبيراً أو مريضاً بالفعل، فقد يصبح الأمر خطيراً. ولكن لدينا بالفعل نظام رعاية صحية جيد وأطباء مهرة لمساعدة الناس على التعافي مرة أخرى. إذا كان الأطفال أكبر بقليل، يمكنك مشاهدة أخبار الأطفال والتحدث عنها معاً.

### ماذا يجب أن أقول إذا لم يمثل الأطفال؟

تحدث عن سبب حماية نفسك وكيفية ذلك.

### ماذا أفعل عندما يفتقد طفلي الأصدقاء والأجداد حقاً؟

تواصل بقدر ما تستطيع على سبيل المثال، عبر مكالمات الفيديو وربما إرسال رسائل صغيرة لبعضهم بعضاً.

## الأطفال والأجداد

### إلى أي مدى يجب التردد على زيارة الأجداد؟

إذا كان الأجداد يعانون من مرض مزمن - فلا توجد زيارة. كلما كبر الأجداد، زادت احتمالية تعرض الأجداد لأمراض خطيرة. على الرغم من أن المسنين يشعرون أنهم بصحة جيدة، فإن جهاز المناعة يكون أضعف مع تقدم السن.

## الاطفال المرضى والوالدين

### أعاني من الهالة ولا أستطيع رعاية طفلي. ماذا أفعل؟

إذا كان ذلك ممكناً -احصل على المساعدة من الأصدقاء والعائلة أو الآخرين الذين يقدمونها.

### يعاني طفلي من أعراض الهالة. كيف نتحدث عنه؟

من المهم التحدث عن المخاوف التي قد تسببها. معظم الناس الذين يصابون بالعدوى سيعانون بنوبة طفيفة، ولكن بالنسبة للمسنين والمرضى المزمنين، يمكن أن تصبح خطيرة.

### هل طفلي المصاب بالربو في خطر؟

إذا كان يعاني من الربو الشديد، نعم. للربو المعالج بشكل جيد، لا.

### هل يمكن أن يصاب الأطفال حتى لو لم يبدوا مرضى؟

كلما زادت حدة الأعراض لديك، أصبحت أكثر عدوى. إذا لم تظهر أعراض على الأطفال، فيجب عمل الكثير قبل إصابتهم.

## الأطفال

### ما هي المبادئ التوجيهية لمشاركة الوالدين؟

من المقبول أن يحافظ الأطفال عادةً على روح التكاثر - ولكن إذا ظهرت أعراض على الأطفال، فيجب عليهم البقاء مع أحد الوالدين.

### زوجتي السابقة قد عادت لتوها من السفر، هل يجب خضوعها للاختبار قبل مقابلتها؟

يجب أن تعزل نفسها في المنزل لمدة ١٤ يومًا، ونوصي بتأجيل المقابلة حتى مرور الأسبوعين.