

كيف نتعامل مع التغييرات التي يفرضها تفشي داء كورونا (كوفيد-19)؟

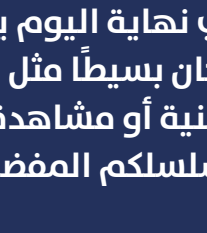
سنة ١٣-١٨

١٠ نصائح لآباء وأمهات المراهقين من

تربية المراهقين والتعامل معهم ليس شيئاً سهلاً، لكن في هذه الأوقات قد تكون أكثر تحدياً. فالانعزال الاجتماعي تغيير ضخم بالنسبة للمراهقين الذين تتحور حياتهم حول دوائرهم الاجتماعية وأصدقائهم. هذه بعض النصائح لتجلبوا هذه الفترة سهلة عليهم وعليكم.

١ اعتنوا بأنفسكم

- تحدثوا مع صديق أو شخص مقرب كل يوم
- خذوا فترة قصيرة من الراحة



افعلوا شيئاً في نهاية اليوم يساعدكم على الاسترخاء ولو كان بسيطاً مثل دش دافئ أو الاستماع لأغنية أو مشاهدة حلقة من مسلسلكم المفضل

- إذا أمكن، ابتعدوا عن مصدر التوتر لمدة ١٠ دقائق
- خذوا نفساً عميقاً خمس مرات
- جربوا طريقة "٥-٤-٣-٢-١": فكروا في:
 - ٥: أشياء ترونها حولكم؛ قلماً، بقعة على السقف، أو ظل شجرة
 - ٤: أشياء للمسوسها الآن؛ قماش ملابسكم، أو ملمس شئركم، أو ملمس البلاط تحت أقدامكم
 - ٣: أصوات تسمعونها الآن؛ أي صوت خارجي مثل صوت السيارات في الشارع، أو دقات الساعة، أو نداء الباعة الجائلين
 - ٢: رائحتين تشمونهما الآن؛ رائحة الطعام في المطبخ، أو رائحة مايون اليد أو زجاجة عطر
 - ١: طعم تذوقونه في فمكم الآن؛ هل هي بقايا القهوة أو الشاي من الصباح؟ أو ربما قطعة خبز أكلتموها منذ قليل؟

جربوا هذه الخطوات لتساعدكم على مواجهة التوتر والضغط العصبي



٢ حافظوا على التواصل الجيد بين الأيوين

- استمعوا إلى بعضكم
- صيغوا الطلبات بطريقة إيجابية ومهذبة



إذا كنتم تشعرور بالضغط النفسي أو أنكم لا تستطيعون التأقلم مع ما يحدث

اتصلوا بالخط الساخن الآمنة الخاصة للصحة النفسية

٠٨٠٠٠٨٨٨٧٠٠ من خط أرضي أو ٢٢٠٠٨١٦٨٣١ من أي تليفون محمول

إذا كنت تتعرضين للعنف المنزلي

اطلبي المساعدة من خلال الخط الساخن 10110 التابع لمكتب شكايي المجلس القومي للمرأة

توفر هذه الخدمة الدعم الاجتماعي والقانوني من خلال أخصائين اجتماعيين ومحامين متخصصين في مساعدة السيدات والفتيات اللاتي تتعرضن للعنف.

٣ حافظوا على نظام غذائي صحي



يحتاج المراهقون إلى غذاء صحي ليساعد أجسامهم التي تنمو بسرعة، ويحميهم من الأمراض مثل السمنة والالتهاب

٤ اتبعوا العادات الصحية

كونوا قذوة للأولادكم في سلوكيات النظافة والحماية من العدوى

- اغسلوا أيديكم بالماء والصابون باستمرار لمدة لا تقل عن ٢٠ ثانية
- تجنبوا لمس وجوهكم بأيديكم
- حافظوا على مسافة مترين على الأقل من أي شخص تظهر عليه أعراض البرد أو الإنفلونزا
- حافظوا على نظافة المنزل

استنظف الأسطح المستخدمة باستمرار مثل طاولة الطعام والأكر والألعاب والماء والصابون، ثم تمسح بمنظفات تحتوي على كحول (تحتوي ٧٠٪) أو كحول مخفف بالماء (بنسبة ٣ ملعقة كبيرة لكل لتر)

تعرض المراهقون لضغوط نفسية عديدة، ومع انعزالهم عن أصدقائهم وأنشطتهم المعتادة قد يزيد هذا من توترهم وإحباطهم

تعدوا على ممارسة أي نشاط بدني بسيط في الصباح ومرة ثانية قبل النوم إلى ساعة على الأقل من النشاط البدني موزعة على مدار اليوم

تسكين/إصحاء: ١٠-٢٠ تمرينة ضغط حسب طاقتهم في وضع الاستلقاء، ثم رفع الحوض للأعلى

أخط خطوة الأمام مع تني الركبتين كما في الصورة لكل ناحية ١٠-٢٠ تمرينة ضغط

تدريج وجبات متكاملة متوازنة تحتوي على عناصر من المجموعات الغذائية الأربعة؛ أمثلة لوجبات صحية للأطفال وغير مكلفة؛ المسقة، الكشري مع تقليل الملح، شوربة العدس مع السلطة، الأرز مع الكبد والقوانص، الفول والطعمية مع تقليل الزيت

أمثلة لوجبات صحية للمراهقين والحلويات بين الوجبات؛ أصابع الجزر؛ يقطع الجزر إلى أصابع وتبيل بالكمون وملعقة زيت ثم تخبز في الفرن؛ تقطع البطاطا إلى شرائح وتبيل بالكمون والقرنفة وملعقة زيت ثم تخبز في الفرن وقطع التمر مع الشوفان؛ يهرس التمر ويمزج مع الشوفان ثم يبرد في صينية ويقطع إلى مربعات ويقدم للأطفال كبدائل للحلوي الجاهزة

تجنب المعبات والأغذية المحفوظة وتقليل الملح والسكر والزيوت في الطعام بشكل عام

شرب كميات كافية من المياه على مدار اليوم

تقديم الفاكهة الطازجة الغنية بالألياف بدلاً من العصائر المعلية والمشروبات الغازية

الإكثار من الأطعمة الغنية بالحبوب والفيتمينات التي تساعد على الوقاية من الأمراض؛ مصادر الحديد: اللوبيا والفاصوليا الناشفة والملوخية والجرجير واللحم والكبد والفراخ

مصادر فيتامين ج: الليمون والبرتقال والجوافة

مصادر فيتامين ب: السبانخ والجرجير والجزر واللحم والبيض والحليب الحرس على غسيل اليدين باستمرار قبل تحضير الطعام واستخدام ملائق وأدوات طهي نظيفة

كيف نتعامل مع قلقهم تجاه تفشي مرض كورونا (كوفيد-19)؟

استمعوا إليهم ومدقوا شعورهم بالقلق أو الخوف أو الإحباط نتيجة للوضع الحالي

بادرهم بالسؤال عن مشاعرهم وطمنوهم أنهم موجودون لحمايتهم

لا تعوهم بشعورهم بقلّة الحيلة، يمكنكم جميعاً حماية أنفسكم بالالتزام بإجراءات النظافة والتباعد الاجتماعي

اسألوهم ماذا يعرفون عن المرض، وأجيبوا عن أسئلتهم بصدق، إذا لم تكن لديكم إجابات إبتحوا عنها معاً من مصادر موثوقة

شجعوهم أن يتبعوا عن الأخبار المتلاحقة

كيف نتعامل مع قلقهم تجاه تفشي مرض كورونا (كوفيد-19)؟

استمعوا إليهم ومدقوا شعورهم بالقلق أو الخوف أو الإحباط نتيجة للوضع الحالي

بادرهم بالسؤال عن مشاعرهم وطمنوهم أنهم موجودون لحمايتهم

لا تعوهم بشعورهم بقلّة الحيلة، يمكنكم جميعاً حماية أنفسكم بالالتزام بإجراءات النظافة والتباعد الاجتماعي

اسألوهم ماذا يعرفون عن المرض، وأجيبوا عن أسئلتهم بصدق، إذا لم تكن لديكم إجابات إبتحوا عنها معاً من مصادر موثوقة

شجعوهم أن يتبعوا عن الأخبار المتلاحقة

كيف نتعامل مع قلقهم تجاه تفشي مرض كورونا (كوفيد-19)؟

استمعوا إليهم ومدقوا شعورهم بالقلق أو الخوف أو الإحباط نتيجة للوضع الحالي

بادرهم بالسؤال عن مشاعرهم وطمنوهم أنهم موجودون لحمايتهم

لا تعوهم بشعورهم بقلّة الحيلة، يمكنكم جميعاً حماية أنفسكم بالالتزام بإجراءات النظافة والتباعد الاجتماعي

اسألوهم ماذا يعرفون عن المرض، وأجيبوا عن أسئلتهم بصدق، إذا لم تكن لديكم إجابات إبتحوا عنها معاً من مصادر موثوقة

شجعوهم أن يتبعوا عن الأخبار المتلاحقة

كيف نتعامل مع قلقهم تجاه تفشي مرض كورونا (كوفيد-19)؟

استمعوا إليهم ومدقوا شعورهم بالقلق أو الخوف أو الإحباط نتيجة للوضع الحالي

بادرهم بالسؤال عن مشاعرهم وطمنوهم أنهم موجودون لحمايتهم

لا تعوهم بشعورهم بقلّة الحيلة، يمكنكم جميعاً حماية أنفسكم بالالتزام بإجراءات النظافة والتباعد الاجتماعي

اسألوهم ماذا يعرفون عن المرض، وأجيبوا عن أسئلتهم بصدق، إذا لم تكن لديكم إجابات إبتحوا عنها معاً من مصادر موثوقة

شجعوهم أن يتبعوا عن الأخبار المتلاحقة

كيف نتعامل مع قلقهم تجاه تفشي مرض كورونا (كوفيد-19)؟

استمعوا إليهم ومدقوا شعورهم بالقلق أو الخوف أو الإحباط نتيجة للوضع الحالي

بادرهم بالسؤال عن مشاعرهم وطمنوهم أنهم موجودون لحمايتهم

لا تعوهم بشعورهم بقلّة الحيلة، يمكنكم جميعاً حماية أنفسكم بالالتزام بإجراءات النظافة والتباعد الاجتماعي

اسألوهم ماذا يعرفون عن المرض، وأجيبوا عن أسئلتهم بصدق، إذا لم تكن لديكم إجابات إبتحوا عنها معاً من مصادر موثوقة

شجعوهم أن يتبعوا عن الأخبار المتلاحقة

كيف نتعامل مع قلقهم تجاه تفشي مرض كورونا (كوفيد-19)؟

استمعوا إليهم ومدقوا شعورهم بالقلق أو الخوف أو الإحباط نتيجة للوضع الحالي

بادرهم بالسؤال عن مشاعرهم وطمنوهم أنهم موجودون لحمايتهم

لا تعوهم بشعورهم بقلّة الحيلة، يمكنكم جميعاً حماية أنفسكم بالالتزام بإجراءات النظافة والتباعد الاجتماعي

اسألوهم ماذا يعرفون عن المرض، وأجيبوا عن أسئلتهم بصدق، إذا لم تكن لديكم إجابات إبتحوا عنها معاً من مصادر موثوقة

شجعوهم أن يتبعوا عن الأخبار المتلاحقة

كيف نتعامل مع قلقهم تجاه تفشي مرض كورونا (كوفيد-19)؟

استمعوا إليهم ومدقوا شعورهم بالقلق أو الخوف أو الإحباط نتيجة للوضع الحالي

بادرهم بالسؤال عن مشاعرهم وطمنوهم أنهم موجودون لحمايتهم

لا تعوهم بشعورهم بقلّة الحيلة، يمكنكم جميعاً حماية أنفسكم بالالتزام بإجراءات النظافة والتباعد الاجتماعي

اسألوهم ماذا يعرفون عن المرض، وأجيبوا عن أسئلتهم بصدق، إذا لم تكن لديكم إجابات إبتحوا عنها معاً من مصادر موثوقة

شجعوهم أن يتبعوا عن الأخبار المتلاحقة

كيف نتعامل مع قلقهم تجاه تفشي مرض كورونا (كوفيد-19)؟

استمعوا إليهم ومدقوا شعورهم بالقلق أو الخوف أو الإحباط نتيجة للوضع الحالي

بادرهم بالسؤال عن مشاعرهم وطمنوهم أنهم موجودون لحمايتهم

لا تعوهم بشعورهم بقلّة الحيلة، يمكنكم جميعاً حماية أنفسكم بالالتزام بإجراءات النظافة والتباعد الاجتماعي

اسألوهم ماذا يعرفون عن المرض، وأجيبوا عن أسئلتهم بصدق، إذا لم تكن لديكم إجابات إبتحوا عنها معاً من مصادر موثوقة

شجعوهم أن يتبعوا عن الأخبار المتلاحقة

كيف نتعامل مع قلقهم تجاه تفشي مرض كورونا (كوفيد-19)؟

استمعوا إليهم ومدقوا شعورهم بالقلق أو الخوف أو الإحباط نتيجة للوضع الحالي

بادرهم بالسؤال عن مشاعرهم وطمنوهم أنهم موجودون لحمايتهم

لا تعوهم بشعورهم بقلّة الحيلة، يمكنكم جميعاً حماية أنفسكم بالالتزام بإجراءات النظافة والتباعد الاجتماعي

اسألوهم ماذا يعرفون عن المرض، وأجيبوا عن أسئلتهم بصدق، إذا لم تكن لديكم إجابات إبتحوا عنها معاً من مصادر موثوقة

شجعوهم أن يتبعوا عن الأخبار المتلاحقة

كيف نتعامل مع قلقهم تجاه تفشي مرض كورونا (كوفيد-19)؟

استمعوا إليهم ومدقوا شعورهم بالقلق أو الخوف أو الإحباط نتيجة للوضع الحالي

بادرهم بالسؤال عن مشاعرهم وطمنوهم أنهم موجودون لحمايتهم

لا تعوهم بشعورهم بقلّة الحيلة، يمكنكم جميعاً حماية أنفسكم بالالتزام بإجراءات النظافة والتباعد الاجتماعي

اسألوهم ماذا يعرفون عن المرض، وأجيبوا عن أسئلتهم بصدق، إذا لم تكن لديكم إجابات إبتحوا عنها معاً من مصادر موثوقة

شجعوهم أن يتبعوا عن الأخبار المتلاحقة

كيف نتعامل مع قلقهم تجاه تفشي مرض كورونا (كوفيد-19)؟

استمعوا إليهم ومدقوا شعورهم بالقلق أو الخوف أو الإحباط نتيجة للوضع الحالي

بادرهم بالسؤال عن مشاعرهم وطمنوهم أنهم موجودون لحمايتهم

لا تعوهم بشعورهم بقلّة الحيلة، يمكنكم جميعاً حماية أنفسكم بالالتزام بإجراءات النظافة والتباعد الاجتماعي

اسألوهم ماذا يعرفون عن المرض، وأجيبوا عن أسئلتهم بصدق، إذا لم تكن لديكم إجابات إبتحوا عنها معاً من مصادر موثوقة

شجعوهم أن يتبعوا عن الأخبار المتلاحقة

كيف نتعامل مع قلقهم تجاه تفشي مرض كورونا (كوفيد-19)؟

استمعوا إليهم ومدقوا شعورهم بالقلق أو الخوف أو الإحباط نتيجة للوضع الحالي

بادرهم بالسؤال عن مشاعرهم وطمنوهم أنهم موجودون لحمايتهم

لا تعوهم بشعورهم بقلّة الحيلة، يمكنكم جميعاً حماية أنفسكم بالالتزام بإجراءات النظافة والتباعد الاجتماعي

اسألوهم ماذا يعرفون عن المرض، وأجيبوا عن أسئلتهم بصدق، إذا لم تكن لديكم إجابات إبتحوا عنها معاً من مصادر موثوقة

شجعوهم أن يتبعوا عن الأخبار المتلاحقة

كيف نتعامل مع قلقهم تجاه تفشي مرض كورونا (كوفيد-19)؟

استمعوا إليهم ومدقوا شعورهم بالقلق أو الخوف أو الإحباط نتيجة للوضع الحالي

بادرهم بالسؤال عن مشاعرهم وطمنوهم أنهم موجودون لحمايتهم

لا تعوهم بشعورهم بقلّة الحيلة، يمكنكم جميعاً حماية أنفسكم بالالتزام بإجراءات النظافة والتباعد الاجتماعي

اسألوهم ماذا يعرفون عن المرض، وأجيبوا عن أسئلتهم بصدق، إذا لم تكن لديكم إجابات إبتحوا عنها معاً من مصادر موثوقة

شجعوهم أن يتبعوا عن الأخبار المتلاحقة

كيف نتعامل مع قلقهم تجاه تفشي مرض كورونا (كوفيد-19)؟

استمعوا إليهم ومدقوا شعورهم بالقلق أو الخوف أو الإحباط نتيجة للوضع الحالي

بادرهم بالسؤال عن مشاعرهم وطمنوهم أنهم موجودون لحمايتهم

لا تعوهم بشعورهم بقلّة الحيلة، يمكنكم جميعاً حماية أنفسكم بالالتزام بإجراءات النظافة والتباعد الاجتماعي

اسألوهم ماذا يعرفون عن المرض، وأجيبوا عن أسئلتهم بصدق، إذا لم تكن لديكم إجابات إبتحوا عنها معاً من مصادر موثوقة

شجعوهم أن يتبعوا عن الأخبار المتلاحقة

كيف نتعامل مع قلقهم تجاه تفشي مرض كورونا (كوفيد-19)؟

استمعوا إليهم ومدقوا شعورهم بالقلق أو الخوف أو الإحباط نتيجة للوضع الحالي

بادرهم بالسؤال عن مشاعرهم وطمنوهم أنهم موجودون لحمايتهم

لا تعوهم بشعورهم بقلّة الحيلة، يمكنكم جميعاً حماية أنفسكم بالالتزام بإجراءات النظافة والتباعد الاجتماعي

اسألوهم ماذا يعرفون عن المرض، وأجيبوا عن أسئلتهم بصدق، إذا لم تكن لديكم إجابات إبتحوا عنها معاً من مصادر موثوقة

شجعوهم أن يتبعوا عن الأخبار المتلاحقة

كيف نتعامل مع قلقهم تجاه تفشي مرض كورونا (كوفيد-19)؟

استمعوا إليهم ومدقوا شعورهم بالقلق أو الخوف أو الإحباط نتيجة للوضع الحالي

بادرهم بالسؤال عن مشاعرهم وطمنوهم أنهم موجودون لحمايتهم

لا تعوهم بشعورهم بقلّة الحيلة، يمكنكم جميعاً حماية أنفسكم بالالتزام بإجراءات النظافة والتباعد الاجتماعي

اسألوهم ماذا يعرفون عن المرض، وأجيبوا عن أسئلتهم بصدق، إذا لم تكن لديكم إجابات إبتحوا عنها معاً من مصادر موثوقة

شجعوهم أن يتبعوا عن الأخبار المتلاحقة

كيف نتعامل مع قلقهم تجاه تفشي مرض كورونا (كوفيد-19)؟

استمعوا إليهم ومدقوا شعورهم بالقلق أو الخوف أو الإحباط نتيجة للوضع الحالي

بادرهم بالسؤال عن مشاعرهم وطمنوهم أنهم موجودون لحمايتهم

لا تعوهم بشعورهم بقلّة الحيلة، يمكنكم جميعاً حماية أنفسكم بالالتزام بإجراءات النظافة والتباعد الاجتماعي

اسألوهم ماذا يعرفون عن المرض، وأجيبوا عن أسئلتهم بصدق، إذا لم تكن لديكم إجابات إبتحوا عنها معاً من مصادر موثوقة

شجعوهم أن يتبعوا عن الأخبار المتلاحقة

كيف نتعامل مع قلقهم تجاه تفشي مرض كورونا (كوفيد-19)؟

استمعوا إليهم ومدقوا شعورهم بالقلق أو الخوف أو الإحباط نتيجة للوضع الحالي

بادرهم بالسؤال عن مشاعرهم وطمنوهم أنهم موجودون لحمايتهم

لا تعوهم بشعورهم بقلّة الحيلة، يمكنكم جميعاً حماية أنفسكم بالالتزام بإجراءات النظافة والتباعد الاجتماعي

اسألوهم ماذا يعرفون عن المرض، وأجيبوا عن أسئلتهم بصدق، إذا لم تكن لديكم إجابات إبتحوا عنها معاً من مصادر موثوقة

شجعوهم أن يتبعوا عن الأخبار المتلاحقة

كيف نتعامل مع قلقهم تجاه تفشي مرض كورونا (كوفيد-19)؟

استمعوا إليهم ومدقوا شعورهم بالقلق أو الخوف أو الإحباط نتيجة للوضع الحالي

بادرهم بالسؤال عن مشاعرهم وطمنوهم أنهم موجودون لحمايتهم

لا تعوهم بشعورهم بقلّة الحيلة، يمكنكم جميعاً حماية أنفسكم بالالتزام بإجراءات النظافة والتباعد الاجتماعي

اسألوهم ماذا يعرفون عن المرض، وأجيبوا عن أسئلتهم بصدق، إذا لم تكن لديكم إجابات إبتحوا عنها معاً من مصادر موثوقة

شجعوهم أن يتبعوا عن الأخبار المتلاحقة

كيف نتعامل مع قلقهم تجاه تفشي مرض كورونا (كوفيد-19)؟

استمعوا إليهم ومدقوا شعورهم بالقلق أو الخوف أو الإحباط نتيجة للوضع الحالي

بادرهم بالسؤال عن مشاعرهم وطمنوهم أنهم موجودون لحمايتهم

لا تعوهم بشعورهم بقلّة الحيلة، يمكنكم جميعاً حماية أنفسكم بالالتزام بإجراءات النظافة والتباعد الاجتماعي

اسألوهم ماذا يعرفون عن المرض، وأجيبوا عن أسئلتهم بصدق، إذا لم تكن لديكم إجابات إبتحوا عنها معاً من مصادر موثوقة

شجعوهم أن يتبعوا عن الأخبار المتلاحقة

كيف نتعامل مع قلقهم تجاه تفشي مرض كورونا (كوفيد-19)؟

استمعوا إليهم ومدقوا شعورهم بالقلق أو الخوف أو الإحباط نتيجة للوضع الحالي

بادرهم بالسؤال عن مشاعرهم وطمنوهم أنهم موجودون لحمايتهم

لا تعوهم بشعورهم بقلّة الحيلة، يمكنكم جميعاً حماية أنفسكم بالالتزام بإجراءات النظافة والتباعد الاجتماعي

اسألوهم ماذا يعرفون عن المرض، وأجيبوا عن أسئلتهم بصدق، إذا لم تكن لديكم إجابات إبتحوا عنها معاً من مصادر موثوقة

شجعوهم أن يتبعوا عن الأخبار المتلاحقة

كيف نتعامل مع قلقهم تجاه تفشي مرض كورونا (كوفيد-19)؟

استمعوا إليهم ومدقوا شعورهم بالقلق أو الخوف أو الإحباط نتيجة للوضع الحالي

بادرهم بالسؤال عن مشاعرهم وطمنوهم أنهم موجودون لحمايتهم

لا تعوهم بشعورهم بقلّة الحيلة، يمكنكم جميعاً حماية أنفسكم بالالتزام بإجراءات النظافة والتباعد الاجتماعي

اسألوهم ماذا يعرفون عن المرض، وأجيبوا عن أسئلتهم بصدق، إذا لم تكن لديكم إجابات إبتحوا عنها معاً من مصادر موثوقة

شجعوهم أن يتبعوا عن الأخبار المتلاحقة

كيف نتعامل مع قلقهم تجاه تفشي مرض كورونا (كوفيد-19)؟

استمعوا إليهم ومدقوا شعورهم بالقلق أو الخوف أو الإحباط نتيجة للوضع الحالي

بادرهم بالسؤال عن مشاعرهم وطمنوهم أنهم موجودون لحمايتهم

لا تعوهم بشعورهم بقلّة الحيلة، يمكنكم جميعاً حماية أنفسكم بالالتزام بإجراءات النظافة والتباعد الاجتماعي

اسألوهم ماذا يعرفون عن المرض، وأجيبوا عن أسئلتهم بصدق، إذا لم تكن لديكم إجابات إبتحوا عنها معاً من مصادر موثوقة

شجعوهم أن يتبعوا عن الأخبار المتلاحقة

كيف نتعامل مع قلقهم تجاه تفشي مرض كورونا (كوفيد-19)؟

استمعوا إليهم ومدقوا شعورهم بالقلق أو الخوف أو الإحباط نتيجة للوضع الحالي

بادرهم بالسؤال عن مشاعرهم وطمنوهم أنهم موجودون لحمايتهم

لا تعوهم بشعورهم بقلّة الحيلة، يمكنكم جميعاً حماية أنفسكم بالالتزام بإجراءات النظافة والتباعد الاجتماعي

اسألوهم ماذا يعرفون عن المرض، وأجيبوا عن أسئلتهم بصدق، إذا لم تكن لديكم إجابات إبتحوا عنها معاً من مصادر موثوقة

شجعوهم أن يتبعوا عن الأخبار المتلاحقة

كيف نتعامل مع قلقهم تجاه تفشي مرض كورونا (كوفيد-19)؟

استمعوا إليهم ومدقوا شعورهم بالقلق أو الخوف أو الإحباط نتيجة للوضع الحالي

بادرهم بالسؤال عن مشاعرهم وطمنوهم أنهم موجودون لحمايتهم

لا تعوهم بشعورهم بقلّة الحيلة، يمكنكم جميعاً حماية أنفسكم بالالتزام بإجراءات النظافة والتباعد الاجتماعي

اسألوهم ماذا يعرفون عن المرض، وأجيبوا عن أسئلتهم بصدق، إذا لم تكن لدي