

## كيف تتعامل مع الحجر الصحي

يضعن الحجر الصحي أمام تحديات ومخاوف كثيرة، وإليك بعض الارشادات التي ستجعل الأمر سهلاً :

- التحرك خارج المنزل: إذا وصل بك الحال الى درجة عدم تحمل البقاء في البيت، بإمكانك أن تخرج قليلاً، وتقوم بجولة قصيرة (تمشاية)، أو ممارسة رياضة الجري، فهذا يساعد في عملية التنبه والرضى.

وحاول خلالها أن تفعل جميع حواسك (السمع، البصر، الشم، اللمس)، مع المحافظة على مسافة متر على الأقل بينك وبين الآخرين.

### **لا بد من الحركة حتى وإن كانت في المنزل :**

إن لم تستطيع مغادرة المنزل فهناك خيارات أخرى كثيرة للحركة داخله، منها الجمباز أو اليوغا والرقص أو سماع الموسيقى،

هذه الامور ستجلب معها قدراً جيداً من الحركة، كما أنها مريحة وضرورية للنفس والروح. ب

بإمكانك مثلاً القيام بهذه الحركات مع الفيديو التالي:

[https://www.youtube.com/channel/UCXsUk\\_WoFZOH-evNleCNg6Q](https://www.youtube.com/channel/UCXsUk_WoFZOH-evNleCNg6Q)

### **ماذا لو كان المكان ضيقاً:**

إذا كنت موجود مع عدد كبير من الأشخاص في سكن ضيق، يقوم كل شخص باختيار مكان أو ركن معين خاص به، أو يتفق الأشخاص فيما بينهم عن تخصيص مكان معين لشخص بمفرده لمدة زمنية محددة، بحيث يكون باستطاعة كل شخص الانفراد بهذا الركن في فترة محددة.

### **العزل المنفرد :**

كذلك يطلب من الأشخاص المقيمين لوحدهم القيام بنفس الحركات السابق ذكرها ، بالإضافة الى الاتصال اليومي ( على الأقل مرة يومياً) بالعائلة والأصدقاء، لأن التواصل مع الآخرين يساعد على الاستئناس وتقوية جهاز المناعة.

### **خطط ليومك :**

يساعد التخطيط في الابتعاد عن العبث والفوضى، فهو يساعد على وضوح وشمولية الرؤية للواقع والحال التي نعيشه،

حاول وضع برنامج و خطة يومية بدقة، ومن المفضل أن توضع خطة يومك قبل مساء اليوم الذي يسبقه.

على سبيل المثال :وقت الاستيقاظ، اللبس، وعدم اضاءة الوقت في النوم...، وأوقات محددة لوحبات الطعام.

التنظيم يقي من الشعور بالعجز، ويقوي القدرة على معالجة الأمور.

### **التخطيط للأطفال :**

عند وضع البرنامج اليومي لا بد من أخذ الاطفال بعين الاعتبار.

مثال :فترة قبل الظهر تكون للدراسة والواجبات، بينما تكون فترة بعد الظهر لقضاء الفراغ (تلفاز، جوال، نشاطات مشتركة، او الخروج من المنزل.... الخ)

### **الاشتغال:**

ابحث عن اشتغال مفيد مثل الرسم، أو التتطيف، غزل الصوف، كتابة الشعر.. وكذلك فكرة كتابة اليوميات تكون جيدة. فإن الانشغال المكثف والانجاز، ضروري للتوازن النفسي.

### **قلل من مشاهدة الكوارث قدر المستطاع:**

حاول قدر المستطاع التخفيف من مشاهدة الأخبار الكوارث ، وخاصة الأخبار العاجلة المزعجة، كعدد المصابين بالعدوى وما إلى ذلك، لأن ذلك يؤدي إلى زيارة حالة الفزع والرعب. واكتفى بسماع الأخبار من إعلام نزيه مرة أو مرتان يومياً.

**ابدأ يومك وانهيهِ بوعي :**

خذ وقت لبدا اليوم، فلا تعجل إلى الجوال فور الاستيقاظ من النوم، ولا تبدأ صباحك بمطالعة الأخبار.  
فمن الأفضل ممارسه العادات الصباحية التي تحبها وتواظب عليها، كالتأمل واليوغا أو الرياضة.  
وحاول أن تنهي يومك بوعي أيضا، كلاستحمام أو شرب كأس من الشاي أو قراءة كتاب.  
ومن الأفضل تجنب الانشغال بالشاشة (التلفاز، والجوال،.. الخ) لساعة قبل النوم.

**\_\_ من أين أستمد قوتي :**

ركز التفكير والتأمل في قوتك،

ماهي إمكاناتك وقدراتك التي ساعدتك في الماضي على التغلب على المحن وتجاوزها؟

وماهي مصادر هذه القوة، من أين تستمدها؟

هل لديك تمارين للاسترخاء، إن لم يوجد فابحث لك في تمرين للتأمل يساعدك على تخطي الخوف، ويذهب عنك التوتر.  
بإمكانك أن تجد مثل هذه التمارين على اليوتيوب.

**أستشعر الفرح والسرور على الأقل مرة في اليوم :**

مالذي أفرحك اليوم؟ هل هي محادثة، أو ضيف.. أم شئ صغير حدث أثناء جولتك القصيرة، جعلك تشعر بالسعادة،  
فمشاعرنا وأحاسيسنا تلعب دورا هام جدا في هذه الأوقات الصعبة التي نمر بها، وذلك لان الشعور بالسعادة والامتنان  
وغيرها من المشاعر يساعد على تقوية جهاز المناعة.

قم بكتابة قائمة لأشياء أنت ممتن بالشكر، حتى ولو كانت أمور بسيطة بديهية (كوجود الماء الساخن للاستحمام مثلا، أو  
توفر ماء الشرب العذب).

**نصائح ووصفات خاصة للوالدين :**

ليس من السهل البقاء في المنزل

-

-كن موجودا من أجل طفلك

-اشرح لطفلك الحالة التي نمر بها، واشرح له لماذا لا يسمح باستقبال الضيوف.

اسمح لطفلك بالاتصال الهاتفي بالأهل والأصدقاء.

-التزم بمواعيد الطعام والنوم المعتادة.

-اجعل هناك أوقات محددة للعب والدراسة.

-شارك طفلك بوضع الخطة اليومية، اسمح له مثلا باختيار وجبة الغداء (طبخة) اليوم التالي.

عرف ابنك بمدة الحجر الصحي، ممكن ان يكون ذلك من خلال رسم تقويم لمدة الحجر الصحي، لكي يستطيع إدراك  
تاريخ انتهائها.

الاهتمام بحركة الاطفال بشكل كاف في هذه الفترة، على سبيل المثال القفز أو النطاط أو الرقص مع الموسيقى

أعطي طفلك وقت كاف للعب والقراءة والرسم، وشاركه في ذلك.

فكر في الأشياء الجميلة والجيدة، وحاول أن تحافظ على مزاج جيد، فينتقل هذا المزاج الجيد لصغيرك.

ربما يطلب طفلك في الوقت الحالي النوم الى جانبك ، حقق له الامر اذا كان ذلك بالامكان ،ولا تنسى ان طفلك  
بحاجة حاليا إلى الشعور بالأمان والسكينة

الهواتف والعنوانين الهامة في حالات الطوارئ والأزمات :

- الخط الساخن لكورونا فايروس **AGES**: 0800 555 621

بالاجابة على جميع الاسئلة المتعلقة بالكورونا فايروس (معلومات عامة عن انتقال العدوى، أعراض AGES تقوم العدوى، الوقاية) على مدار الساعة، 24 ساعة يومياً وذلك على الهاتف التالي :

0800 555 621

#### الارشاد الصحي الهاتفي: 1450

ويكون الاتصال عليه فقط في حال وجود أعراض محددة، (حرارة، سعال، ضيق في التنفس، مشكلات في التنفس) ويرجى في حال وجود الأعراض المذكورة البقاء في المنزل والاتصال على الرقم المذكور (1450) لاخذ الارشادات المناسبة لمتابعة الحالة وتوضيح التشخيص(الاتصال متاح على مدار الساعة 24\_0.

#### خدمة الاذاعة الطبية هاتف: 141

خدمة الاذاعة الطبية هي خدمة ليلية من الساعة مساءً الى الساعة صباحاً، في عطلة نهاية الأسبوع، تبدأ من الساعة السابعة من مساء يوم الجمعة، إلى الساعة السابعة من صباح يوم الاثنين، وكذلك على مدار الساعة في أيام العطل الرسمية.

العيادات المفتوحة في أيام (السبت، الأحد والجمعة) من الثامنة صباحاً الى الثامنة مساءً :

#### المساعدة النفسية الفورية هاتف: 0131330.

تستقبل المساعدة النفسية الفورية، على اعتبارها خدمة لحالات الطوارئ والازمات، الاتصالات على مدار الاربع والعشرون ساعة.

#### طبيب الطوارئ هاتف: 144

الخدمات الهاتفية، وخطوط المساعدة، للمحادثات في الأزمات :

الاتصال في حالات الحزن العميق : Ö3, KUMMERNUMMER

من الساعة الرابعة مساءً الى الثانية عشر ليلاً على الأرقام المباشرة التالية (من غير رقم نداء):

هاتف (2):123. هاتف(1) : 116.

RAT AUF DRAHT : خط الاستشارات والنصائح

للشباب والأشخاص التي ترعاهم وتمد لهم بصلة، على مدار الاربع والعشرون ساعة على هاتف :

هاتف: 147.

#### Telefonseelsorge : هاتف الرعاية الروحية

24\_0 ساعة يومياً. هاتف 0800112112.

نصائح وإرشادات بلغة ( Frauenhelpline gegen Männergewalt مساعدة المرأة ضد العنف الذكوري : (الأم).

ساعة 24-0 هاتف: 0800222555

Frauenhaus : دار النساء

هاتف الطوارئ من الساعة 24-0 057722.

الارشادات الخاصة بالرجال: Männer beratung Wien

من يوم الاثنين الى الجمعة

من الساعة التاسعة صباحاً إلى الساعة الثانية عشر ظهراً على الرقم : 016032828.

بلدية فيينا الخط الساخن للشريحة المخطرة :

☐ 01 4000-4001

أو الرابط :

• <https://corona-nachbarschaftshilfe.at/>

في حال كنت من الشريحة المخطرة (أمراض مزمنة، ارتفاع في ضغط، أو مرض السكر) ،وتحتاج إلى المساعدة في شراء الأغراض، أو قضاء بعض الحوائج خارج المنزل.