

۱ نکته مهم که با رعایت آن میتوان انزوا و قرنطینه خانگی را به خوبی سپری کرد.  
وضعیت کنونی انزوا و قرنطینه خانگی ما را در مقابل چالش ها و ترس قرار میدهد. نکات زیر به شما کمک میکند که به راحتی این وضعیت را پشت سر بگذارید.

### تحرك در بیرون

قبل از اینکه پتو را روی سرتان بکشید، مدتی را از خانه به بیرون بروید، قدم بزنید و یا یک پیاده روی کوتاه انجام دهید. ضمناً میتوانید این کار را با یک تمرین تمرکز ترکیب کنید.  
تمام حواس تان را جمع کنید، بو کنید، ببینید و احساس کنید. و مواظب باشید که فاصله حداقل یک متر را با بقیه مردم داشته باشید.

### تحرك باید داشت، حتی در خانه

اگر نمیتوانید خانه را ترک کنید، راه های زیادی برای تحرك در خانه وجود دارد: به طور مثال میتوانید با کیگونگ، یوگا، ژیمناستیک و یا رقصیدن با موسیقی مورد علاقه تان حرکات لازم را انجام دهید، زیرا این کار برای روح و روان شما نیز مفید میباشد.  
برای مثال: شما میتوانید در اینجا نیز مشارکت کنید.

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

### وقتی فضا کوچک باشد.

اگر مجبورید با تعدادی زیادی در یک آپارتمان کوچک و در یک فضای محدود زندگی کنید. بهتر است هر شخص یک جای مخصوص به خود داشته باشد که در آن تنها و با خودش مشغول باشد. به عنوان مثال موقتاً در مورد یک بخش از خانه توافق کنید، که هر شخص برای خود استفاده کند.

### تنها در انزوا

برای افرادی که اکنون وقت خود را به تنهای در خانه میگذرانند، به همان اندازه انجام موارد زیر لازم است:

تحرك داشته باشید، روزانه حداقل یکبار با خانواده و یا دوستان تماس تلفنی برقرار کنید. ارتباط گرفتن تسکین و قوت داده و همچنین سیستم ایمنی بدن را تقویت میدهد.

### برنامه ریزی روزانه

برنامه ریزی در مقابل هرج و مرج غیر قابل کنترل کمک می کند. برنامه ریزی شفافیت و بررسی بهتر بر وضعیت می کند. به همین خاطر برای هر روز پلان و برنامه ریزی از شب قبل کنید. طبق معمول بلند شده، لباس بپوشید ( با لباس خواب روز تان را نگرانید) و یک وقت معین برای غذا خوردن تعیین کنید. برنامه ریزی مانع از دست رفتن کنترل و ناتوانی و باعث فعال بودن میشود.

## برنامه ریزی برای بچه ها

برنامه ریزی و پلان برای بچه ها نیز کمک میکند، و برای همین خیلی مهم است که برنامه ریزی روزانه را تا حد امکان حفظ کنید. به عنوان مثال: صبح وقت مطالعه، بعد از ظهر وقت آزاد و برای استفاده از موبایل/ تلویزیون یک وقت معین را با بچه ها تعیین کنید. فعالیت های مشترک مانند بیرون رفتن و ورزش داشته باشید.

### فعالیت ها

مصروفیت برای خود پیدا کنید. تمیز کردن، نقاشی، بافندگی، نوشتن شعر و یا نوشتن دفتر خاطرات نیز مناسب میباشد. بازی کردن پازل نیز یکی از ایده های خوب میباشد. برای تعادل روح روان، مصروف بودن و انجام کاری خیلی مهم و خوب است.

### فاجعه های کمتر تا حدالامکان

در صورت امکان، اطلاعات رسانه ای خود را در مورد ویروس کرونا و افزایش تعداد عفونت و موارد مشابه محدود کنید. اطلاعات زیاد آن باعث افزایش ترس و وحشت می شود. کافی است یک یا دو بار در روز اطلاعات را از رسانه های معتبر دریافت کنید.

### روز خود را آگاهانه شروع و پایان دهید.

برای شروع روز وقت بگذارید. بلافاصله بعد از بلند شدن از موبایل خود استفاده نکنید و صبح وقت هیچ رسانه اجتماعی را دنبال نکنید. شاید یک برنامه صبحگاهی برای شما مفید باشد و شما دوست داشته باشید آن را مرتباً انجام دهید مثل مدیتیشن، یوگا و یا ورزش های صبحگاهی. آگاهانه و با آرامش روز خود را با گرفتن حمام، نوشیدن یک پیاله چای و یک کتاب خوب به اتمام برسانید. بهتر است یک ساعت قبل از خوابیدن هیچگونه اخبار، موبایل و یا تلویزیون استفاده نکنید.

### چه چیزی به شما قدرت و توانایی میدهد؟

به نقاط قوت خود فکر کنید. تجارب و مهارتهای مثبت شما در زندگی که بر موقعیت های دشوار گذشته تسلط داشته بودید؟ منابع قدرت شخصی شما چیست؟ آیا تمرین آرامشی دارید که برای شما مفید است؟ اگر ندارید، به دنبال برخی از تمرین های مراقبه و تمرکز ذهن که اضطراب را کاهش داده و باعث آرامش میشود، بروید. بسیاری از آنها را در یوتیوب و به همه زبانها پیدا می کنید.

## شادی، حداقل یکبار در روز

چه چیزی وجود دارد که شما در مورد آن امروز خیلی خوشحال شده باشید؟ کدام گفتگو، کدام ژست کوچک، تجربه ای در پیاده روی که شما را خوشحال کرده باشد؟ در حال حاضر حال و هوای عاطفی ما از اهمیت ویژه برخوردار است. ثابت شده است که شادی و قدردانی سیستم ایمنی بدن را تقویت میدهد.

یک لیست سپاسگزاری درست کرده و حداقل ۱۰ موردی را که بخاطر آن قدردان هستید، بنویسید. میتواند موارد بسیار ریز مثل آب گرم و یا آب پاک و تمیز و غیره...

### نکاتی مخصوص والدین:

ماندن در خانه همیشه ساده و آسان نیست!

- برای فرزندتان وقت بگذارید!
- وضعیت را برای فرزندتان و اینکه چرا هیچ مهمانی نمیتواند، بیاید به خوبی توضیح دهید.
- اجازه دهید فرزندتان با دوستان و نزدیکان تماس تلفنی برقرار کند.
- وعده های غذای و زمان خواب را مثل همیشه ثابت نگهدارید.
- زمانهای مشخصی را برای یادگیری و تفریح ایجاد کنید.
- اجازه دهید فرزندتان در برنامه ریزی روزانه به عنوان مثال انتخاب غذای چاشت شرکت کند.
- زمان قرنطینه را برای فرزندتان توضیح دهید: به عنوان مثال یک تقویم قرنطینه ایجاد کنید تا کودکتان پایان قرنطینه را ببیند.
- مراقب باشید که در این مدت فرزندتان فعالیت های بدنی داشته باشد مثل: طناب بازی، ترامپولین و یا رقصیدن با موزیک.
- به فرزندتان زمان زیادی برای بازی بدهید و همراه شان بخوانید، نقاشی و بازی کنید.
- به یک چیز خوب و زیبا فکر کنید. سعی کنید روحیه خوبی داشته باشید تا فرزند شما نیز روحیه خوب داشته باشد.
- ممکن است فرزند شما بخواهد نزد شما بخواهد، اگر برای شما مناسب است اجازه دهید. در حال حاضر فرزندتان نیاز به امنیت و آسایش دارد.

شماره و آدرس های مهم مربوط به بحران ها و شرایط اضطراری

• خط هوای AGES کرونا ویروس: ☎ 0800 555 621

AGES ۲۴ ساعته به سوالات شما در رابطه به کرونا ویروس (اطلاعات عمومی در مورد انتقال، علایم و پیشگیری) به این شماره 080055562 پاسخ می دهد.

• مشاوره صحت: ☎ 1450

فقط در صورت بروز علائم خاص (تب، سرفه، نفس تنگی، مشکل تنفسی) در خانه بمانید و برای ادامه مراحل (تشخیص و روشن سازی) به شماره 1450 به تماس شوید. ۲۴ ساعت

• خدمات بی سیم داکتران: ☎ 141

خدمات رادیویی داکتران تمام شب از ساعت ۷ شب تا ۷ صبح، آخر هفته ها از جمعه ساعت ۷ شب تا ۷ صبح و در تعطیلات عمومی کل روز مسدود میباشد. ساعات کاری (شنبه، یکشنبه و جمعه از ساعت ۸ صبح تا ۸ شب)

• کمک فوری روانپزشکی: ☎ 01 31 330

کمک روانپزشکی فوری به صورت شبانه روزی به عنوان خدمات اضطراری و بحرانی در دسترس شما میباشد.

• داکتران اورژانسی: ☎ 144:

• خدمات تلفونی و خطوط راهنما برای حرف زدن موارد بحرانی

Ö3 Kummernummer: ☎ 116 123 (بدون کد منطقه)

16:00 الی 24:00

147 ☎ : RAT AUF DRAHT

تماس اضطراری برای کودکان، نوجوانان و مراقبان آنها، ۲۴ ساعت

• مشاوره تلفنی مراقبت روحی ۲۴ ساعت: ☎ 142

• تماس اضطراری قربانی جرم (حلقه سفید) ۲۴ ساعت: ☎ 0800 112 112

• مشاوره زنان به زبان مادری در برابر خشونت مردان ۲۴ ساعت: ☎ 0800 222 555

• خانه زنان ۲۴ ساعت: ☎ 05 77 22

• مشاوره مردان وین: دوشنبه تا جمعه: ۹ صبح الی ۱۲ بعد از ظهر: ☎ 01 603 2828

• پشتیبانی ۲۴ ساعته شهر وین برای گروه های ریسکی و خطرناک: ☎ 01 4000- 4001

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

اگر متعلق به یک گروه ریسکی و خطرناک (بیماری قلبی، فشار خون بالا، دیابت) هستید و به کسی نیاز دارید که برای شما خرید کند و یا کاری را در خارج از خانه انجام دهد به سایت اینترنتی بالا مراجعه کنید.