

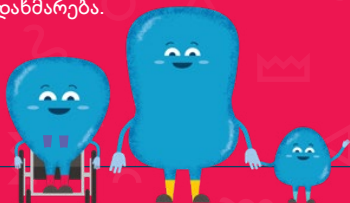
COVID19-მშობლობა

მშობლობა ხალხმრავალ სახლებში და თემებში

თქვენი ოჯახის #COVID19-ისგან დაცვა და მათი ჯანმრთელობის შენარჩუნება უფრო რთულადაც კი შეიძლება მოგეჩვენოთ, თუკი თქვენს ოჯახში ბევრი ხალხია. მაგრამ არსებობს რაღაც წესები რომელთა გათვალისწინების შემდეგ მდგომარეობა ოჯახში ნამდვილად შეგიძლია შეუბუქდეთ.

დარჩით სადაც ხართ

- მაქსიმალურად ევადეთ შეზღუდული თქვენი ოჯახის წევრების სახლის გარეთ გასვლები.
- სახლი დატოვებთ მხოლოდ უცილებლობის საჭიროების და აუცილებლობის შემთხვევაში, მაგალითად თუ გჭირდებათ საკვების საყიდლად წასვლა ან სამედიცინო დახმარება.



გაანაწილეთ შრომა

- ბავშვებზე და ოჯახის სხვა წევრებზე ზრუნვა ძალიან მცირე საცხოვრებელი ფართის შემთხვევაში რთულია, მაგრამ ეს გაცილებით იოლი გახდება თუკი შრომას გაანაწილებთ ოჯახის სხვა წევრებს შორის.
- შეეცადეთ, ოჯახის წევრებს შორის თანაბრად გაანაწილოთ საყოფაცხოვრებო სამუშაოები, ბავშვების მოვლა და სხვა საქმეები.
- შეადგინეთ საქმიანობების და შესვენებების გრაფიკი ოჯახის სხვა უფროს წევრებთან ერთად.
- თუკი დაიღალეთ ან თავს შეუძლოდ გრძნობთ, ნორმალურია თუ სხვას სთხოვთ დახმარებას რათა ცოტა დაისვენოთ.

დაეხმარეთ თქვენს შვილებს ივარჯიშონ ფიზიკური დისტანციის დაცვაში

- აუხსენით თქვენს შვილებს, რომ მათ ძალიან მნიშვნელოვანი სამუშაოს შესრულება აკისრიათ - საკუთარი და მათ გარშემო ადამიანების ჯანმრთელობაზე ზრუნვა, ხოლო ამას შეძლებენ დროებითი, ფიზიკური დისტანციის დაცვით.
- გამოავლინეთ ცოტა მეტი პოზიტიური ყურადღება ბავშვების მიმართ, თუკი ისინი ეცდებიან გაივარჯიშონ ფიზიკური დისტანციის დაცვა.

ივარჯიშეთ ყოველდღე

- წაახალისეთ ბავშვები იფიქრონ ისეთი სახის აქტივობებზე რომლებიც ამავდროულად დაეხმარება მათ ვარჯიშში და ამით ისინი თავიდან აირიდებენ კონტაქტს იმ ადამიანებთან, რომლებიც თქვენს სახლში არ ცხოვრობენ.
- ხტუნაობა, ცეკვა ან წრეზე სირბილი სახალისო იქნება!



გადააქციეთ ხელების დაბანა და პირადი ჰიგიენა გართობად!

- საპნის და წყლის მოძებნა რთული არ უნდა იყოს, მაგრამ ჰიგიენური ნორმების სწორად დაცვა ახლა უფრო მნიშვნელოვანია ვიდრე ოდესმე
- ევადეთ, რომ თქვენი ოჯახის წევრებმა რაც შეიძლება ხშირად დაიბანონ ხელები
- ნება მიეცით თქვენს შვილებს ერთმანეთს ასწავლონ ხელების სწორად დაბანა
- ხშირად შეახსენეთ ბავშვებს რომ არ შეეხოთ ხელებით სახეს

შეისვენეთ

- შესაძლოა თქვენ არ გქონდეთ საჭირო სივრცე საკუთარი თავისთვის მთელ ამ სტრესსა და იმ ემოციებთან გასამკლავებლად, რომლებსაც განიცდით.
- დააკვირდით საკუთარ თავს და როდესაც იგრძნობთ რომ სტრესის ქვეშ მოქცეული ან განაწყენებული, შეისვენეთ.... თუნდაც სამჯერ ღრმად ჩასუნთქვა/ამოსუნთქვაშ შესაძლოა საკმაო შვება მოგვგვაროთ!

ყოჩაღ! მილიონობით ოჯახი აღიარებს რომ ეს მათთვის ძალიან დამხმარეა.

განაგრძეთ 1-6 -ში მოცემული რჩევების გათვალისწინება

იყავით პოზიტიურები, არ აქვს მნიშვნელობა საკუთარი დღის განრიგს მიჰყვებით თუ თქვენს შვილთან ერთად ერთი-ერთზე ატარებთ დროს, ეს დაგეხმარებათ მართოთ თქვენი შვილის ქცევები და საკუთარი გრძნობები.

დამატებითი ინფორმაციისთვის გადადით შემდეგ ლინკებზე:

რჩევები მსოფლიო ჯანდაცვის ორგანიზაციისაგან (WHO)

რჩევები UNICEF-სგან

სხვა ენები

მტკიცებულებებზე-დაფუძნებული



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.