

## نصائح لتحسين تجسير الحجر الصحي

نصائح من منظمة أطباء بلا حدود وعلماء النفس لدينا في محطة المدرسة (مركز الشؤون الاجتماعية).

- الفرصة: يجب أن يكون لجميع أعضاء المنزل ، قدر الإمكان ، مكان (غرفة أو زاوية أو مقعد) بحيث يمكنهم المراجعة. عندما يكون الطفل أو أحد الوالدين في ركن ، يجب ألا يضايقه أحد.

- التحلي بالمرونة: أثناء العزل ، يجب أن تكون بعض القواعد أكثر مرونة من المعتاد وذلك لتجنب حصول اختلافات .

- المعلومات: لا يعتبر Facebook و WhatsApp مصادر جيدة للمعلومات إذا كنت تريد معرفة المزيد عن فايروس كورونا. نوصي بالمواقع الإلكترونية لمنظمة الصحة العالمية (who.int) ومعهد روبرت كوخ (rki.de) لمعرفة المزيد عن الفيروس كورونا. يمكنك معرفة المزيد عن الإجراءات الرسمية التي اتخذتها الحكومة على berlin.de.

- العزل: لم يوضع الحجر الصحي للأطفال للقاء الأطفال الآخرين ، وينبغي تجنب الملاعب. غالبًا لا يظهر على الأطفال أي أعراض ، ولكن يمكنهم نقله إلى أفراد العائلة الأكبر سنًا.

نصائح صغيرة أخرى من مركز الشؤون الاجتماعية:

- حاول إنشاء جدول يومي بأهداف صغيرة مجدية كل صباح لنفسك ولأطفالك.

- يجب على الآباء تجنب القهوة ومشروبات الطاقة أو على الأقل تقليل استهلاكهم طالما استمر الحجر الصحي.

- ابحث عن طريقة للاسترخاء لنفسك ولأطفالك. على سبيل المثال: اليوجا أو التأمل.