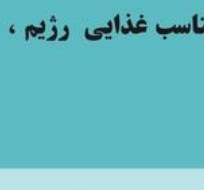




د کرونا په گډون د بېرنيو حالاتو پرمحال د غمگینۍ احساس ، پریشاني ، تشویش ،
گیچی ، ویره یا تاوتریخوالی ټول هغه څه دي چی نارمل دي او د روغتیایي سپارښتنو څخه په
گټی اخیستنې کولای شو کنترول کړو.



که تاسی باید په کورگی پاتی شی ، نو د ژوند سالم کړه وړه غوره کړئ (مناسب غذایی رژیم ،
خوب ، ورزش او د کورنۍ د هغه غړوسره اړیکی نیول چی درته گران وي).



کرونا دکړکیچ پرمحال د تنباکو ، الکولو یا دارامتیا لپاره د اعصابو ارامونکو درملو څخه
استفاده مه کوئ . چی دغه چاري د ویروس د مخنیوي سره مقابله او درملنه زیانمنه کوي.



د ناروغۍ د اخته کیدو د خطر او یا احتیاطی تدابیرو په اړه د حقایقو په لټه کې شی . د معتبرو
منابعو لکه د نړیوال روغتیایی سازمان ویب سایت ، یا د عامی روغتیا وزارت د داخلی منابعو
څخه گټه پورته کړئ.



دغصې او هیجان دکمو لو لپاره ، تاسی او کورنۍ مو د خبرونو او رسنیو
د لیدلو وخت راکم کړئ.



ددی وبا د مدیریت کولو لپاره دهغه مهارتونو څخه چی پخوا مو دهیجانانو دکنترول
پر وخت تری گټه اخیسته بیا ځلی کارول.





برای معلولین اذعان کنید که داشتن یک مقدار فشار روانی در زمان شیوع مرض جدید یا هر مصیبت دیگری نارمل است و این کمک میکند تا تدابیر حفاظتی و مراقبتی خود را رویدست داشته باشیم.



توزیع اجناس و مواد پیشگیرنده مانند ماسک و مواد ضد عفونی و طرز استفاده از آنها ، فراهم نمودن مواد غذایی کافی و دسترسی به حمل و نقل اضطراری میتواند از نگرانی بیش از حد معلولین بکاهد.

افراد معلول و مراقبین آنها با موانعی روبرو هستند که میتوانند مانع دسترسی آنها به خدمات و معلومات ضروری در جریان COVID-19 شود. کوشش کنید آنها را در شناسایی و رفع این موانع جهت رسیدن به خدمات و حمایت های روانی-اجتماعی در موقع نیاز رهنمایی کنید.



اگر به ویروس مبتلا شده و ازین ناحیه احساس خوبی ندارند آنها را با کارمندان صحتی یا کارمندان اجتماعی و یا اشخاص دیگر در جامعه مانند بزرگان دینی و یا محلی که مورد اعتماد شما هستند وصل نمائید.



افراد معلول فشار های روانی بیشتری را نسبت به افراد غیر معلول در زمان شیوع کووید و یا هر مصیبت دیگری تجربه مینمایند بناء آنها را در وصل نمودن به خدمات و مراقبت های صحت روانی از راه دور مانند خدمات از طریق تلفون و یا انترنیت رهنمایی کنید.



در صورت امکان کوشش کنید ناتوانی های حسی آنها را از طریق استفاده از عینک و یا وسیله شنوایی کاهش دهید این امر در کاهش فشار های مزید آنها کمک میکند.

برای معلولین در صورت امکان پیام های معلوماتی قابل دسترس بر اساس معلولیت آنها مانند ناتوانی های حسی ، فکری ، شناختی و روانی را با استفاده از روش های مانند استفاده خط بریل، زبان اشاره، کنفرانس هاس شنیداری فراهم کنید.



از قرار گرفتن یا قرار دادن دوامدار آنها در معرض اخبار مبالغوی و ترساننده جلوگیری کنید فقط یک دوبار در روز کافی است تا از معلومات جدید با خبر شوند.



مطمین شوید خانواده ها رهنمای اتصال به خدمات مشاوره روانی-اجتماعی از راه دور مانند خدمات از طریق تلفون و یا انترنیت را برای عضو معلول خانواده آموزش داده اند.



در خانه کوشش کنید مناسب و فعالیت هاو سرگرمی های عادی خویش را طور معمول ادامه بدهند این فعالیت ها شامل تلاوت، ختم، نماز، در پهلوی تعذیه مناسب، خواب منظم و متحرک نگهداشتن بدن آنها میباشد.



کوچنیان د روانی فشار را وړونکو حالاتو پروانندی ممکن دغبرگون په ډول د خوب پرمحال د تشومیتیاو کول، غصه /قهر، اضطراب یا نارامی او نور څرگند کړي، د خپلو اولادونودغه ډول غبرگون ته په حمایتي ډول ځواب ورکړئ او دهغوي تشویشونو ته غوږ ونیسئ او هغوي سره لا زیاته مینه او توجه وکړئ.

د ستونزو پرمهال کوچنیان د لویانو لایزاتی میني او توجه ته اړتیا لري .هغوي ته زیاته توجه اواضافی وخت ورکړئ. په یاد ولرئ کوچنیانو ته موغوږ ونیسئ په نرمه لهجه ورسره خبری وکړئ او ډاډه یې کړئ. د امکان په صورت کی د لوبو او استراحت فرصتونه ورته چمتو کړئ.



هڅه وکړئ چی دکوچنیانو ساتنه یی مور- پلار او کورنی وکړي او څومره چی شونې وي د کورنی اوساتونکو له جدا کیدو د ډډه وشې، که باید جلا شي (دبیلگی په توگه دبستری کیدو پر مهال) دپاملرونکو سره د بیا بیا منظمو اړیکو ځان ډاډه کړئ (لکه دتلیفو دلاری)

امکان ترحده ورځنیوعادی کارونومها لویش ته ادامه ورکړئ او یا مرسته وکړئ چی دښونځی /زده کړي په گډون نوی کارونه په نوی چاپیریال کی رامنځ ته کړئ ، همدارنگه ددوی خوندي لوبو اواستراحت ته زمینه برابره کړئ.



څه چې پینښ شوي په اړه حقایق وواياست، او ددی وضاحت ورکړئ چی اوس مهال څه روان دي، کوچنیانو د عمر په نظر کی نیولو سره په ساده ژبه دناروغی داخه کیدو دخطر کمولو په اړه معلومات وړاندي کړئ.



ددی منل چی نوی بیړنی حالت دنوو روانی فشارونو سبب کیږي.

ددی پرځای چی دوایرس د ستونزو په هکله اندیښمن شو باید مخ ته راغلي
فشارونه مدیریت کړو او نوی کار ته مو هدف اوانگیزه ولرو.



د روغتیایي کار کونکو د ډیري اندیښني په صورت کې چی روغتیایي کار
کونکي له کاره پریاسي باید د ډلی مشر ته خبر ورکړل شي او یا مستقما د
روانی حمایت په لټه کې شی

دنوی دندی تر څنگ د بنسټیزو اړتیاوو لکه استراحت، خوراک خوب، عبادت
او نورو ټولو ورځنیزو کارونو ته رسیدل.



د کورنی دنژدی غړو سره ډیجټلی دوامداره اړیکو ساتل ترڅو ستاسی
د روغتیا په اړه ډاډ ترلاسه او کورنی مو د روغتیایي کارکونکی دناروغه کید
و داستگما له اړخه د فشار څخه خلاص شي.

د تیرو بیړنیو حالاتو پر وخت د روانی فشار پروړاندی مقابلی کامیابو تجربو په یاد
راوړل او دهغې بیا ځلې کارول .





در ایام قرنطین، در صورت امکان، باید مجراهای ارتباطی مصون برای کاهش تنهایی و انزوای روانی بزرگسالان تجرید شده فراهم شود مثلا رسانه های اجتماعی و خطوط تلفنی



اطمینان حاصل کنید که مراقبت و ادویه قبلا تجویز شده را ادامه بدهید و بقدری ادویه ذخیره نیز در خانه داشته باشید.

فعالیت های ذیل را برای تداوم صحت جسمی و روانی آنها بر قرار نگهدارید:

- متحرک نگهداشتن بدن مانند قدم زدن ، شخی کشیدن، حرکات اندام ها، ماساژ یا مالش
- تمرینات ذهنی مانند ذکر، مراقبه، تمرکز نمودن
- تمرینات آرام بخش (مانند تمرینات تنفسی، تمرینات عضلانی و نیایش)
- خواندن کتاب و مجله و سایر مواد مشابه مورد علاقه شان



باید به خاطر داشت که تجرید دوامدار خانم ها اکثرا مصون نیست و باید برای دسترسی به کمک فوری ، شماره های عاجل و وسایل تماس گرفتن با آنها در اختیارشان قرار داشته باشد



زمان قرار گرفتن در معرض معلومات و اخبار را تا حد ممکن کاهش دهید فقط یکی دوبار در روز برای یک تا دو ساعت کافی است و میزان شنیدن شایعات را تا حد ممکن کاهش دهید.



برای کاهش فشار های روانی آنها شماره های خدمات مشاوره روانی - اجتماعی و خطوط کمک های عاجل را در اتاق آنها قابل دید بسازید تا در صورت نیاز با آنها تماس بر قرار بتواند.

فراهم نمودن معلومات برای آنها در باره وضعیت از منابع معتبر مانند خبر نامه های رادیوی ملی یا تلویزیون ملی و یا سایر چینل های مورد نظر و قابل اعتماد.



از حفظ الصحه ، تغذی مناسب و تحرکیت آنها اطمینان حاصل کنید.





ضرورت های صحتی (طبی) بزرگسالان مسن با یا بدون COVID-19 در طول شیوع مریضی کووید 19 باید تامین شود. که شامل دسترسی بی وقفه به دوا های ضروری (مثلا برای دیابت (شکر) ، سرطان ، مریضی کرده ، HIV و غیره) است



توزیع کالاها و خدماتی مانند مواد پیشگیری (به عنوان مثال ، ماسک صورت ، مواد ضد عفونی کننده) ، مواد غذایی کافی و دسترسی به حمل و نقل اضطراری میتواند اضطراب را در زندگی روزمره کهن سالان کاهش دهد.

در حین قرنطین ، خدمات مراقبت در منزل را با استفاده از واتس اپ ، تلگرام و یا سایر کاربرد های مروج جهت فراهم نمودن آموزش / مشاوره روانی-اجتماعی برای مراقبین خانواده در خانه تنظیم کنید.



در حالات مانند خستگی، دلتنگی، درد های بدنی بالترتیب تمرینات ساده تنفسی و عضلانی رایبه آنها آموزش داده و ماحول زندگی را برای آنها جالب و سرگرم کننده نگهدارید.



خانواده یا دوستان خود را تشویق کنید تا مرتباً با بستگان مسن خود تماس بگیرند و به افراد مسن آموزش دهند که چگونه از کاربرد های صوتی / صوتی - تصویری استفاده کنند. و در صورت عدم آشنایی آنها را بصورتانه با ابزار آشنا سازید.



افراد مسن تر دارای تخصص ، تجربه و انگیزه را برای داوطلب شدن در تلاش های جامعه برای پاسخ گویی به شیوع COVID-19 تشویق کنید.

ممکن است افراد مسن در استفاده از وسایل محافظه کننده (ماسک) یا روشهای پیشگیری (شستن دست ها با الکل) آشنا نباشند و یا از استفاده آنها امتناع ورزند. لذا به روش های ساده به آنها آموزش دهید.



کوشش کنید تا حد الامکان آنها را متحرک نگهداشته و برای شان غذای متوازن و مناسب فراهم کنید.



ممکن افراد مسن ندانند چگونه از خدمات آنلاین مانند خرید لوازم روزانه ، مشاوره روانی-اجتماعی تلفنی / راهنمایی یا مراقبت های صحتی و فراخوانی تکسی از راه دور استفاده کنند. سعی کنید این مهارت ها را به آنها آموزش بدهید.



از ابراز عصبانیت و خشم در مقابل آنها خود داری نموده و آنها را از تصمیم گیری های خویش آگاهی داده و برایشان معلومات صادفانه در مورد فکتور های خطر و امکانات بهبودی فراهم نمایید.