



**ORSPERE SAMDARRA**

Observatoire Santé mentale, Vulnérabilités et Sociétés

**دليل COVID-19**  
**بالعربية**

---

## جدول المحتويات

- تعرف على كل شيء عن فيروس كورونا  
4..... ما هو كورونا فيروس؟
- مراجع صوتية و بصرية "فيديو"  
6..... في مكان آخر من العالم
- في فرنسا  
6..... كيف أحمي نفسي والآخرين؟
- ما الذي يجب فعله عند ظهور الأعراض الأولى؟  
11..... أريد الحصول على معلومات حالا
- الوضع في فرنسا  
18..... معلومات حول الوضع
- ما بعد الحجر الصحي  
19..... في مواجهة العنف المنزلي:
- إدارة الإجهاد والاهتمام بالصحة العقلية  
20..... بعض النصائح لإدارة الضغط
- هل تريد التحدث عن ذلك؟  
21..... في منطقة Auvergne-Rhône-Alpes
- 24.....
- 25.....

• **مرافقة الأطفال والمراهقين؟**

- 26..... **نصائح للأهل:**
- 27..... وقت خاص واحد لواحد
- 27..... حافظ على الإيجابية
- 27..... التنظيم والترتيب
- 27..... سلوك/تصرف سيء
- 27..... حافظ على هدوءك وتعامل مع القلق والتوتر
- 27..... كن مستعداً للتحدث عن COVID-19
- 28..... إندماج الأسري في البيت
- 28..... الميزانية الأسرية في أوقات الأزمات
- 28..... الحفاظ على أمان الأطفال في الشبكة
- 28..... التعلّم عن طريق اللعب
- 28..... عندما نغضب
- 28..... التعلّم عن طريق اللعب
- 34..... موارد للحديث عن بعد الحجر الصحي مع الأطفال

# تعرف على كل شيء عن فيروس كورونا

## ما هو كورونا فيروس؟

ملصقات "فيروس كورونا" نفذت من قبل الصحة العامة فرنسا

"ما هو فيروس كورونا؟ كيف تصاب بالمرض؟". [اضغط على هذا الرابط.](#)

**فيروس كورونا . لتفهم ماهيته . 1**

**كيف تصاب بفيروس كورونا؟**

هذا الفيروس يوجد في رذاذ، ولعاب الشخص المصاب بالفيروس، وعلى الأيدي والأشياء التي لمسها شخص يحمل فيروس كورونا

يمكن أن تصاب به بسهولة عندما تكون قريبين من شخص مصاب يقوم بالكلام أو بالسعال، أو عندما تلمس أشياء عليها رذاذ.

تنبيه: يمكن أن تكون حاملين لفيروس كورونا دون أن تظهر علينا أعراض المرض. وحينها يمكننا مع ذلك نقل المرض. ولهذا السبب، يجب البقاء بعيدين عن الآخرين، حتى وإن شعرنا بأننا بصحة جيدة.

**لديك أسئلة حول فيروس كورونا؟**

[gouvernement.fr/info-coronavirus](http://gouvernement.fr/info-coronavirus) 0 800 130 000 (مغرفة مجانية)

أو اتصل باختصاصي صحتي أو بجمعية

**فيروس كورونا . لتفهم ماهيته . 1**

**فيروس كورونا ما هو؟**

كورونا هو فيروس. ويتسبب بمرض جديد أطلق عليه اسم كوفيد-2019

هذا المرض يتسبب أكثر الشيء: بالسعال، بالحمى، بصعوبات في التنفس.

في معظم الأحيان، لا يكون هذا المرض خطيراً وتشفى منه بسهولة كبيرة.

ولكن وفي بعض الحالات يمكن أن يكون خطيراً، بالأخص عند كبار السن الذين تزيد أعمارهم عن 70 عاماً والأشخاص ذوي الصحة الهشة الذين لديهم مسبقاً مرض آخر. على سبيل المثال: السكري، مشاكل تنفسية، أمراض الكلى، السرطان، الإيدز، VIH، إلخ.

في الوقت الحاضر لا يوجد علاج ولا لقاح لمرض كوفيد-2019

ملصقات "ما تحتاج إلى معرفته" نفذت من قبل Traducmed

(Soudan) اضغط على هذا الرابط

اضغط على هذا الرابط

Logo of République Française: **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE** Liberté Égalité Fraternité

Logo of Traducmed: **TRADUCMED** (Arabe Soudan)

Logo of RESPECTS 73

Logo of Santé publique France

# CORONAVIRUS

كرونا فايروس 19  
ما الذي يجب ان تعرفه

معلومات مفيدة

0 800 130 000 (اتصل مجاناً)

[gouvernement.fr/info-coronavirus](http://gouvernement.fr/info-coronavirus)

## كيف نحمي انفسنا ونحمي الآخرين؟

يجب غسل اليدين باستمرار

يجب ان تغطس في الكم او منديل

استخدم المنديل مرة واحدة ثم رسيه في القمامة

عدم المصافحة بالايدي وتجنب التيلات

## كيف ينتقل فايروس الكرونا

وجه لوجه لعدة 1.5 دقيقة

عن طريق حماية القطرات (السعال / العطس)

مسافة متر واحد

## ماهي الاعراض

صداع في الراس

الحمه

التعب (الارهاق)

التهاب الحلق والعطس

الام في الجسم

ضيق في التنفس

**في حالة وجود صعوبه في التنفس اتصل ب15**

## مراجع صوتية و بصرية "فيديو"

في مكان آخر من العالم

نفذت الجمعية الإيطالية Arca di Noé حملة الوقاية بالفيديو :اضغط على هذا الرابط.

أنتجت L'Organisation mondiale de la santé مواد توعية مختلفة :  
اضغط على هذا الرابط.

في فرنسا

"صحتك وحقوقك خلال فيروس كورونا" ، وأشرطة الفيديو التي تنتجها la Ville de Paris و département de Seine Saint Denis .  
اضغط على هذا الرابط.

- ⇒ ما هو الفيروس التاجي(فيروس كورونا) ؟
- ⇒ كيف تحمي نفسك ، ماذا تفعل إذا كنت مريضا؟
- ⇒ كيف يمكن مساعدتك؟

يقدم Banlieues Santé مقاطع فيديو وقائية مترجمة إلى عدة لغات ولهجات من قبل المتخصصين ، كما تتوفر على التطبيق « En mode confinés »

اضغط على هذا الرابط.

(Algérie) اضغط على هذا الرابط.

(Tunisie) اضغط على هذا الرابط.

## كيف أحمي نفسي والآخريين؟

ملصقات "تحذير فيروس كورونا, لحماية نفسك والآخريين", من إنتاج  
: اضغط على هذا الرابط.

ملصقات "أوقفوا انتشار الجراثيم" التي تنتجها مراكز السيطرة  
على الأمراض والوقاية منها : اضغط على هذا الرابط.

### أوقفوا انتشار الجراثيم

ساعد في منع انتشار أمراض الجهاز التنفسي مثل فيروس كورونا COVID-19.

- تجنب الاحتكاك بالمرضى.
- غط فمك بمنديل ورقي عند السعال أو العطس، وتخلص من المنديل المستعمل في سلة القمامة.
- احرص على تنظيف وتطهير الأشياء والأسطح التي تلمسها باستمرار.
- عندما تكون في الأماكن العامة، ارتد قناعاً للوجه من القماش يغطي أنفك وفمك.
- تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك.
- اغسل يديك بالماء والصابون بشكل متكرر لمدة 20 ثانية على الأقل.
- الزم البقاء في المنزل ولا تخرج إلا لتلقي الرعاية الطبية.

cdc.gov/coronavirus

190316 April 2020 9:58 AM

### COVID-19

## تحذير فيروس كورونا، لحماية نفسك ولحماية الآخرين

- غسل اليدين بشكل متكرر جداً
- السعال أو العطس داخل ثنية المرفق أو في منديل
- استخدام منديل يستعمل لمرة واحدة ورميه بعد ذلك
- السلام دون المصافحة باليد، التوقف عن التقبيل

لديك أسئلة عن فيروس كورونا؟

0 800 130 000 (مكالمات مجانية)

GOVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS (معلومات بلغة الفرنسية)

WU4651000-2003 - 18 mars 2020

مقاطع فيديو "كيف يتم غسل اليدين" إنجلترا من انتاج

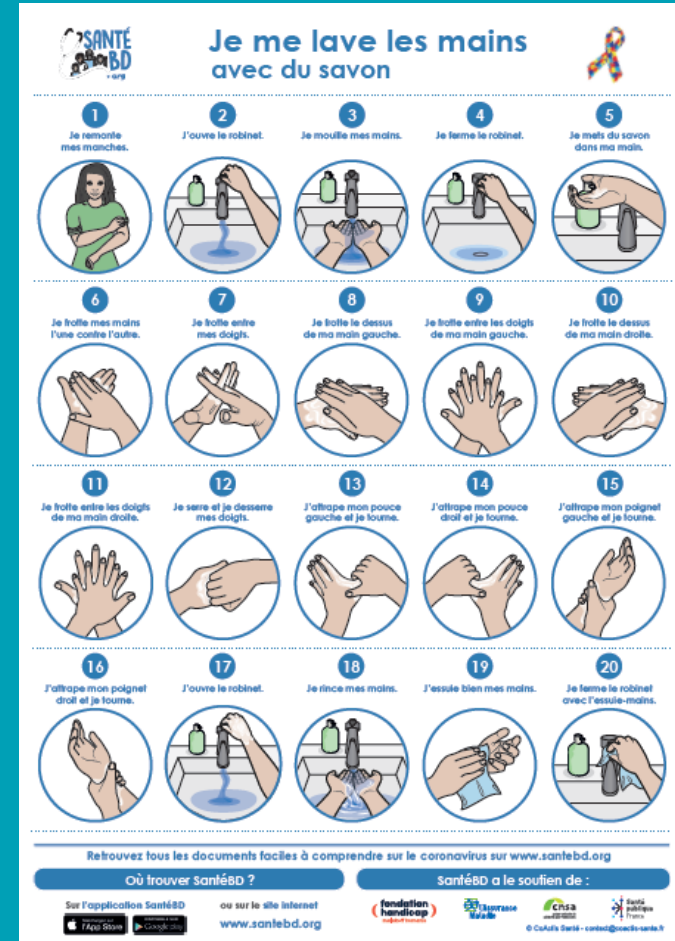
National Health Services :

اضغط على هذا الرابط.



ملصق من انتاج Santé BD على غسل اليدين

اضغط على هذا الرابط.





نشرة إعلانية "قناع القماش: توصيات مناسبة"، من إنتاج Fraps Ireps 18 بناءً على Afnor بشأن التوصيات المناسبة التي يجب اعتمادها لوضع قناع القماش وإزالته وغسله وتجفيفه. اضغط على هذا الرابط.

Elaboré avec les recommandations de l'AFNOR

## LE MASQUE EN TISSU ... LES BONS GESTES

### Mettre son masque

Se laver les mains à l'eau et au savon

Prendre le masque par les élastiques

Passer les élastiques derrière les oreilles

Le masque doit couvrir le nez et le menton

Le masque est bien mis

Ne PAS toucher une fois posé !!!

Porter 4 heures maximum

### Enlever son masque

Enlever le masque avec les élastiques par l'arrière

Tenir les élastiques **SANS TOUCHER** le TISSU

Placer le masque dans le lave-linge

En attendant le lavage: dans un sac plastique ou dans une boîte (ensuite nettoyée à la javel)

Se laver les mains à l'eau et au savon

### NE PAS FAIRE

Ne Pas toucher ou déplacer le masque sur le front ou menton une fois posé

Pas d'alcool, javel ou adoucissant au lavage

Pas de micro-onde

Pas de congélateur

Pas de séchage à l'air libre

Elaboré avec les recommandations de l'AFNOR

## LE MASQUE EN TISSU ... LES BONS GESTES

### Lavage

Lavable 5 à 20 fois maximum selon le tissu

Laver le masque dans le **lave linge** avec de la lessive, sans adoucissant ni javel

**30 minutes** minimum à une **température de 60°C**

### Séchage

Sécher en 2 heures maximum

Les masques doivent être séchés complètement au sèche-linge ou sèche-cheveux

En cas de **dommages** du masque (déchirure, malformation, usure...) **IL DOIT ETRE JETE**

### CONTINUER LES GESTES BARRIERES

Se laver très régulièrement les mains

Tousser, éternuer dans son coude

Utiliser un mouchoir unique et le jeter

Garder une distance d'1 mètre

NE PAS serrer la main, NI se faire la bise

ireps www.codes18.org

FRAPS www.frapscentre.org

CPTS Université de Bourgogne

CPTS Santé Vézère Saône

**RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

**Santé publique France**

### فيروس كورونا . لتحمي نفسك . 2

#### كيف تحمي نفسك وتحمي محيطك؟

كي يتوقف هذا الفيروس عن الانتشار، اتخذت عدة بلدان ومنها فرنسا تدابير صارمة جداً. إغلاق المدارس، منع الخروج إلا لشراء الحاجيات وتلقي العلاج، منع التجمعات، إلخ.



الممارسات الوقائية

ابق في بيتك أو لوحدك.  
دائماً على مسافة 1 متر من الأشخاص الآخرين.



لا تصافح باليد ولا تقم بالتقبيل.



اسعل أو اعطس داخل منديل ورقي أو داخل ثنية مرفقك.



### فيروس كورونا . لتحمي نفسك . 2

كرر كثيراً غسل يديك بالصابون أو بالمستحضر المعقم.  
بعض المدن تعرض نقاط توزيع مياه.



لا تلمس فمك وأنفك وعينيك.



إن بذلنا جميعاً هذه الجهود، سنتمكن من إيقاف هذا الفيروس.



لديك أسئلة حول فيروس كورونا؟

[gouvernement.fr/info-coronavirus](http://gouvernement.fr/info-coronavirus) 0 800 130 000  
(المكالمة مجانية)

أو اتصل باختصاصي صحي أو بجمعية

## ما الذي يجب فعله عند ظهور الأعراض الأولى؟

ملصقات «تحذير فيروس كورونا ما الذي يجب فعله عند ظهور الأعراض الأولى؟» من قبل [Santé publique France](http://Santé publique France) اضغط على هذا الرابط.

REPUBLIQUE FRANÇAISE  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

Santé publique France

COVID-19

تحذير فيروس كورونا  
ما الذي يجب فعله عند ظهور الأعراض الأولى؟

الأعراض الأولى للمرض هي:

الحمى (الحرارة المرتفعة) السعال

بشكل عام، يتم الشفاء من المرض مع الراحة. إن شعرت بهذه الأعراض الأولى:

لا تذهب مباشرة إلى طبيبك، اتصل به قبل ذلك أو اتصل برقم المناوبة العلاجية في منطقتك

ابق في بيتك وقلل الاحتكاك بالأشخاص الآخرين

هل لديكم أسئلة حول فيروس الكورونا؟

GOVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS  
(معلومات باللغة الفرنسية)

W9493-001-2008 - 18 mars 2020

ملصقات "ظهور الأعراض الرئيسية" من قبل [Centers for Disease Control and prevention](http://Centers for Disease Control and prevention) :

SYMPTOMS OF CORONAVIRUS DISEASE 2019

Symptoms of the virus د وروس نينبي

Symptomes du virus ভাইরাস লক্ষণ

أعراض الفيروس

علائم وفيروس

FEVER الحمى

FIEVRE تب

تبه

জ্বর

COUGH السعال

TOUX سرفه كردن

توخى

কাশی

SHORTNESS OF BREATH ضيق في التنفس

د ساه لندي

ESOUFLEMENT نفس تنگی

শ্বাসকষ্ট

Anglais  
Français  
Arabe  
Persan  
Pashto  
Bengali

## ملصقات "كيف تعرف ان كنت مريضاً؟ , من قبل Santé publique France اضغط على هذا الرابط.

3 فيروس كورونا . الأعراض . 3

إن كان لديك:  
سعال + حمى + صعوبات في التنفس، إن كان  
لديك ضيق نفس

اتصل بالرقم 15  
أو الرقم 114 (للصم وضعيفي السمع)

تنبيه: لا يمكن طلب فحص لمعرفة إن كنا مصابين  
بفيروس كورونا.  
الطبيب هو من يقرر إجراء الفحص من عدمه.

لديك أسئلة حول فيروس كورونا؟

[gouvernement.fr/info-coronavirus](http://gouvernement.fr/info-coronavirus) 0 800 130 000  
(الكلمة مجانية)

أو اتصل باختصاصي صحي أو بجمعية

Santé publique France - 20 mars 2020 - Ref: V4903-09-2020 - A16e

3 فيروس كورونا . الأعراض . 3

كيف تعرف إن كنت مريضاً؟

إن كان لديك: سعال + حمى

استرح.

ابق في الداخل، قلل من اختلاطك  
بعائلتك وبالأشخاص الآخرين.

اتصل بأخصائي صحي أو اجتماعي  
في حال الحاجة.  
لا تذهب مباشرة إلى الطبيب أو  
المستشفى أو إلى الطوارئ.

بشكل عام، يتم الشفاء من المرض  
مع الراحة.

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

Santé publique  
France

ملصقات " تنبيه فيروس كورونا: اختبارات الفحص ليست تلقائية" ,من قبل  
[Santé publique France](http://Santé publique France) :

[اضغط على هذا الرابط.](#)

**ALERTE CORONAVIRUS**

**COVID-19**

**Les tests de dépistage ne sont pas automatiques.**

Les signes d'une infection respiratoire (toux, fièvre, difficultés à respirer) suffisent à évoquer le COVID-19.

Les tests sont réalisés uniquement pour mieux prendre en charge certaines personnes, comme :

- Les personnes fragiles
- Les professionnels de santé
- Les personnes hospitalisées

**Vous avez des questions sur le coronavirus ?**

[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](http://GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS)  
(INFORMATION IN FRENCH)

**0 800 130 000**  
(toll-free)

موقع « [comprendre l'autisme](http://comprendrel'autisme) » يوفر معلومات اختبار سهلة  
القراءة والفهم:

- إجراءات وأنواع الخضم المباشر
- نموذج تفويض لإبلاغ النتائج ، للأشخاص الذين يعيشون أو يعملون في مؤسسة طبية اجتماعية
- كما أنها توفر ورقة عن اختبار الفحص البلعومي الذي يسهل قراءته وفهمه . [بالرسم](#) / [بالصورة](#)

**Le test naso pharyngé en FALC**

Je suis peut être malade, je dois faire un test médical

C'est pour voir si j'ai le coronavirus

La personne qui fait le test médical porte un masque, des lunettes, une blouse, des gants

Elle utilise un grand coton tige

ملصقات " ما الذي يجب فعله لو أصبت بالمرض؟" , من قبل Santé publique France : اضغط على هذا الرابط.

**فيروس كورونا . العلاج . 4**

اغسل الأسطح جيداً و عقمها مثل: مقابض الأبواب، صنادير المياه، المراحيض، إلخ.



في حال الحاجة وحسب وضعك وحالتك الصحية، يمكن للطبيب أن يعرض عليك أن تُعزل في غرفة في فندق أو أن يتم علاجك في مركز إيواء مؤقت لفيروس كورونا. ذلك سيمكنك من التعافي بشكل أسرع وحماية الأشخاص المحيطين بك.



**لديك أسئلة حول فيروس كورونا؟**



[gouvernement.fr/info-coronavirus](https://gouvernement.fr/info-coronavirus)



**0 800 130 000**  
(المتكلمة مجانية)

أو اتصل باختصاصي صحي أو بجمعية

Santé publique France - 20 mars 2020 - Ref: W8003-0002000 - Adobe

**RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE**  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

**Santé  
publique  
France**

**فيروس كورونا . العلاج . 4**

**ما الذي يجب فعله لو أصبت بالمرض؟**

**خلال أسبوعين تقريباً:**

لا تخرج من البيت.  
لا تذهب لرؤية عائلتك أو أي أشخاص آخرين.



إن كنت تعيش مع أشخاص آخرين: ابق بعيداً عن الآخرين إن أمكن لحمايتهم خلال النهار، وخلال تناول الوجبات، ونم وحدهم.  
اليس قناعاً. تكلم في موضوع مرضك مع أخصائي إن كنت تعيش في مكان عيش مشترك مثل دار سكنية.



لا تتشارك أدوات الاستخدام اليومي: ملاعق وسكاكين وغيرها، صحون، مناديل، صابون، هواتف إلخ.



كرر كثيراً غسل يديك، بالصابون أو بالمستحضر المعقم.  
لا تضع أصابعك على وجهك (الأنف، العينين)



ملصقات " ما الذي يجب فعله في حال تفاقم المرض؟" من قبل [Santé publique France](http://Santé publique France) اضغط على هذا الرابط.

**RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

**Santé publique France**

**COVID-19**

**تحذير فيروس كورونا**  
**ما الذي يجب فعله في حال تفاقم المرض؟**

بشكل عام، يتم الشفاء من المرض خلال بضعة أيام وتختفي أعراضه مع الراحة.

 الحمى (الحرارة المرتفعة)

 السعال

**لكن وبعد عدة أيام:**

إن واجهت صعوبة في التنفس أو ضيق في النفس


اتصل بالرقم 15 أو الرقم 114 (بالنسبة للتسم وضعف السمع)



**هل لديكم أسئلة حول فيروس كورونا؟**

**GOVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS**  
(معلومات باللغة الفرنسية)

W 04/02/2020-2020-18 mars 2020



تذكير: فقط الأشخاص الذين يعانون من أعراض شديدة للفيروس يتم إدخالهم إلى المستشفى.

يحتاج المستشفى لمعرفة اسمك.  
اعرض هذه الجملة أدناه وقلها.

Mon nom est : \_\_\_\_\_

يجب أن تشير أيضاً إلى عمرك، وأظهر هذه الجملة ثم قلها.  
يمكنك أيضاً كتابتها بأرقام على الورق أو على لوحة تحكم المحمول.

Mon âge est : \_\_\_\_\_

Je parle : arabe.

**Bonjour, je ne parle pas français et j'ai besoin d'aller à l'hôpital tout de suite, pouvez-vous faire venir une ambulance pour moi en appelant le 15 s'il vous plaît ?**

Pouvez-vous leur indiquer à quelle **adresse** nous sommes ?

Je vais vous montrer mes **symptômes** et vous donner mes **informations** ci-dessous :

معلومات مهمة حول الفيروس: إذا كنت بحاجة إلى دخول المستشفى في حالات الطوارئ ، يجب عليك الاتصال بـ 15 حتى تتمكن سيارة الإسعاف من اصطحابك.  
ولكن عليك أن تتحدث الفرنسية للاتصال. إذا كنت لا تتحدثها وتحتاج إلى سيارة إسعاف للذهاب إلى المستشفى ، اعرض هذه الورقة على شخص يتحدث الفرنسية واطلب منه الاتصال برقمك.

ثم أشير إلى الأعراض التي لديك بين هذه:

صعوبة في التنفس	سعال قوي	حمى عالية	أغى علي
↓	↓	↓	↓
Difficulté respiratoire	Forte toux	Forte fièvre	Je me suis évanoui



ملصقات " ما يجب إحضاره إلى المستشفى؟" من قبل Santé BD : سهلة القراءة والفهم.

**Qu'est-ce qu'il faut emporter pour aller à l'hôpital ?**

Pour aller à l'hôpital, je prends :

- ma carte d'identité,
- ma carte vitale,
- ma carte de mutuelle,
- mon carnet de santé.

Si j'ai un handicap, je peux prendre aussi :

- mes outils de communication,
- ma carte d'urgence maladie rare,
- ma carte mobilité inclusion,
- mon passeport santé, pour être mieux soigné. A télécharger sur [www.santebd.org](http://www.santebd.org)

L'équipe de soignants peut me demander :

- le nom de mon tuteur,
- le nom de ma personne de confiance,
- mes directives anticipées.

Retrouvez tous les documents utiles sur [www.santebd.org](http://www.santebd.org) dans la spécialité « Parcours de soins ».

Où trouver SantéBD ?

Sur l'application SantéBD ou sur le site internet [www.santebd.org](http://www.santebd.org)

Santé BD a le soutien de :

Fondation Handicap, Association Réajé, Crsa, Santé publique France

## أريد الحصول على معلومات حالا

فيما يتعلق بالوضع الصحي ، ستجد معلومات على موقع الويب الخاص بمنظمة الصحة العالمية - [l'Organisation mondiale de la santé](https://www.who.int)

تقدم منظمة الصحة العالمية روبوتي دردشة تفاعليين يهدفان إلى توفير معلومات دقيقة حول Covid-19 للأشخاص بلغات متعددة.

Have questions about **COVID-19**?  
We have answers



Click this link and  
**text hi to**  
the whatsapp number



World Health  
Organization

### Whatsapp

أرسل "مرحبا" إلى +41 22 501 70  
23 على WhatsApp  
مر wa.me/41225017023?text=

### Viber

<https://chats.viber.com/coronavirusinfo>

## معلومات حول الوضع

- فيما يتعلق بالوضع الصحي في فرنسا ، ستجد معلومات على موقع الويب الخاص بالصحة العامة في فرنسا. [Santé publique France](#)
- للحصول على معلومات حول الوضع العام في فرنسا ، يمكن العثور عليها على موقع الحكومة. [site du gouvernement](#)

## ما بعد الحجر الصحي

تقدم Santé BD العديد من الملصقات بتنسيق سهل القراءة والفهم بشأن ما بعد الحجر الصحي

- [ما بعد الحجر الصحي ، ماذا يعني ذلك؟](#)
- [هل أنا محجور أو أفك الحجر؟](#)

يقدم [Collectif de recherche Psymas](#) كتيباً " عن الاحتياطات الواجب اتخاذها لحماية نفسه في نهاية الحجر . [سهل القراءة و الفهم](#)

تقدم [APF France Handicap](#) ملصقات " ما هو ما بعد الحجر الصحي " [سهل القراءة و الفهم](#)

أنتجت [Apprendre et entreprendre solidaire](#) مقاطع فيديو مترجمة عن " ما بعد الحجر الصحي " : [اضغط على هذا الرابط](#)

## في مواجهة العنف المنزلي:

Le Cedre يقدم ملصقات للتعامل مع العنف المنزلي: اضغط على هذا الرابط.

**العنف المنزلي**  
الاحتواء لا يمنع الناس من الفرار،  
احمي نفسك.

في حالة **الطوارئ**  
اتصل بـ  
الشرطة/الدرك

**17** عن طريق الهاتف أو **114**  
عن طريق رسالة نصية 7/24

**3919** **Violences Femmes Info**  
معلومات نساء العنف  
الاستماع والتوجيه  
من الاثنين إلى السبت، من الساعة 9 إلى  
الساعة 19

**0800 05 95 95** **Viols Femmes Informations**  
معلومات نساء الاعتصاب  
الاستماع والتوجيه  
من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 9/00  
إلى الساعة 19/00

arabe



أعدت جمعية Humans for Women كتيبًا مترجمًا إلى عدة لغات يسرد  
"أجهزة الاستماع والمساعدة للنساء ضحايا العنف أثناء الاحتجاز:

اضغط على هذا الرابط.



**أجهزة دعم واستماع للنساء من  
ضحايا العنف أثناء الحجر الاجباري**

حذاري معظم هذه الأجهزة متوفرة باللغة الفرنسية فقط

## بعض النصائح لإدارة الضغط

الصليب الأحمر Croix rouge Française يقدم الملصق أدناه  
اضغط على هذا الرابط.

ملصقات " إدارة التوتر خلال " Covid 19 من قبل l'Organisation mondiale de la Santé : اضغط على هذا الرابط.

التغلب على الشعور بالقلق الناجم عن  
فاشية مرض فيروس كورونا-2019

من الطبيعي الشعور بالحزن أو القلق أو الارتباك أو الخوف أو الغضب أثناء الأزمات. يساعد التحدث مع أشخاص تثق بهم على التخفيف من هذه المشاعر. فاحرص على التواصل مع أصدقائك وأسرتك.

إذا تعيّن عليك البقاء في المنزل، فاتبع أسلوب حياة صحياً - تناول طعاماً صحياً، واحصل على قسط جيد من النوم، ومارس التمارين الرياضية، وتواصل مع أحبائك الموجودين معك في المنزل، ومع الآخرين من أفراد عائلتك وأصدقائك عبر البريد الإلكتروني والهاتف.

امتنع عن التدخين أو تعاطي المشروبات الكحولية أو المخدرات ولا تستخدمها وسيلة في التغلب على المشاعر السلبية. إذا احتاحك مشاعر يصعب عليك التحكم فيها، فتحدّث إلى أحد العاملين أو المرشدين الصحيين. جهّز خطة وحدد أين تذهب وكيف تلتزم المساعدة لتلبي احتياجاتك الصحية الجسدية والنفسية عند الإقضاء.

ابحث عن الحقائق. واجمع المعلومات التي تساعدك في تحديد الخطر الذي تتعرض إليه بدقة، حتى يمكنك اتخاذ الاحتياطات المغفولة. وابحث عن مصدر موثوق، مثل الموقع الإلكتروني لمنظمة الصحة العالمية، أو إحدى الهيئات المحلية أو الحكومية للصحة العمومية.

تغلب على شعورك بالقلق والتوتر بالتقليل من الوقت الذي تقضيه أنت وأسرتك في مشاهدة أو متابعة التغطية الإعلامية التي تسبب لك إزعاجاً.

استمع مهاراتك التي تساعدك على إدارة الشدائد التي مررت بها في الماضي، واستخدمها في إدارة مشاعرك أثناء هذه الأوقات العصيبة المرتبطة بالفاشية.

التعامل مع القلق خلال تفشي  
فيروس كورونا المستجد

IFRC

الحد من القلق والتوتر عن طريق تقليل الوقت الذي تقضيه أنت وعائلتك في المشاهدة أو الاستماع إلى التغطية الإعلامية التي تشعرك بالارتعاج.

من الطبيعي أن تشعر بالحزن، التوتر، الارتباك، الخوف أو الغضب خلال الأزمات. تكلم مع الناس الذين تثق بقدرتهم على مساعدتك. تواصل مع أصدقائك وعائلتك.

كن مدركاً أن ليس كل ما تسمعه حول الفيروس قد يكون صحيحاً. ابق مطلقاً على آخر المستجدات إحصل على المعلومات من مصادر موثوقة. كمنظمة الصحة العالمية (WHO) أو جمعيتك الوطنية للصليب الأحمر أو الهلال الأحمر.

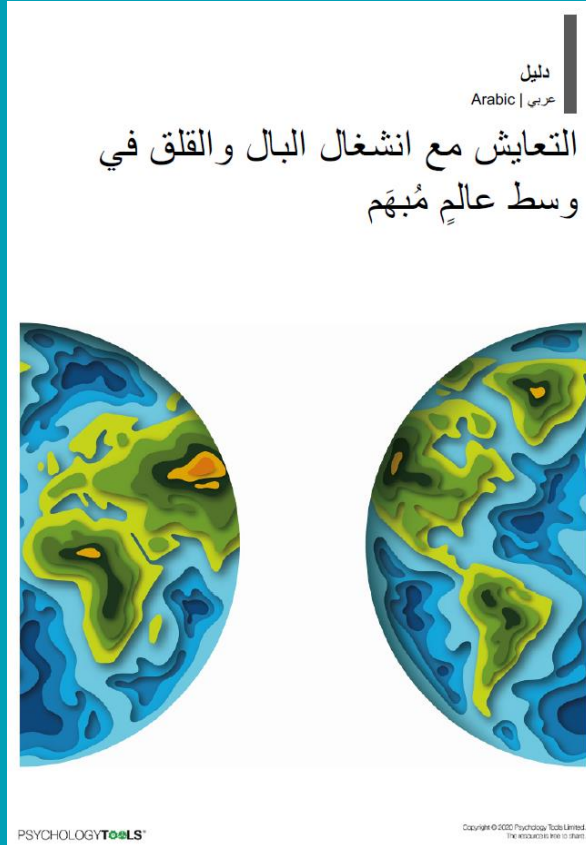
تعال مع أي مشاعر قد تتناوب بطريقة صحية. إذا شعرت بالإرهاق، تحدث مع عامل رعاية صحية أو مستشار نفسي. حضر خطة لمعرفة أين تذهب وكيف تطلب المساعدة لرعاية صحتك الجسدية والنفسية إذا لزم الأمر.

استفد من المهارات التي اكتسبتها في الماضي والتي ساعدتك على تخطي المصاعب السابقة واستخدم هذه المهارات لمساعدتك على إدارة مشاعرك خلال هذه الفاشية.

إذا توجب عليك البقاء في المنزل، حافظ على نمط حياة صحي بما في ذلك اتباع نظام غذائي مناسب والنوم الكافي وممارسة الرياضة والتواصل الاجتماعي مع العائلة والأصدقاء في المنزل وعن بعد.

المصدر: WHO

دليل التعايش مع انشغال البال والقلق في وسط عالم مُبهم , من قبل : Matthew Whalley et Hardeep Kaur التعايش مع انشغال البال والقلق في وسط عالم مُبهم



الاستجابات العاطفية Covid 19، ماذا تتوقع؟ «ملصقات من قبل OIMd'Irlande'الاضغط على هذا الرابط.







يقدم [The Refugee Response](#) مقاطع فيديو مختلفة عن الصحة النفسية

"إدارة التوتر والقلق خلال Covid 19"

- [العربية السودان / Arabe Soudan](#)
- [العربية / Arabic](#)

هل تريد التحدث عن ذلك؟

يعمل الرقم المجاني الوطني على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع ، والذي أطلقتها الحكومة والصحة العامة في فرنسا ، وهي خدمة دعم نفسي عام للأشخاص الذين يحتاجون إليها من الرقم المجاني: 0.800.130.000.

تم إنشاء العديد من الخطوط الساخنة على المستوى الوطني لدعم الناس خلال هذه الفترة الصعبة. يتم سردها على [site de l'Orspere-Samdarra](#) من بين هذه الميزات ، يوفر الدعم مكالمات بلغات مختلفة:

- أنشأت **Terra Psy** رقمًا مجانيًا يقدم الدعم النفسي عبر الهاتف وفي حالات الطوارئ لمنع الانزعاج المرتبط بالعزلة. هذا الخط الساخن مخصص للأشخاص الذين يحتاجون للاستماع والدعم النفسي للتعبير عن مخاوفهم وقلقهم ، الأمر الذي قد يزيد من الوضع الحالي. علماء النفس متاحون من 9:00 صباحًا حتى 12:30 مساءً ومن 1:30 مساءً إلى 5:00 مساءً من الاثنين إلى الجمعة. الاستشارات مجانية ، وتقدم باللغات الفرنسية والإنجليزية / الإنجليزية والعربية / العربية ، على: 0.805.383.922. اضغط على هذا الرابط

إذا كنت تريد الدعم النفسي في أقرب مكان ممكن اليك ، فقد استأنفت المراكز الطبية النفسية (CMP) أنشطتها. لا تتردد في الاتصال بهم.



## في منطقة Auvergne-Rhône-Alpes

L'espace يقع في l'Autre Soie في Villeurbanne، مغلق حاليًا حتى تاريخ غير معروف خلال هذه الفترة ، يقدم لك الفريق مساحة افتراضية ، متاحة باللغات anglais, arabe et français.

أهداف المركز الاجتماعي الافتراضي:

- دعم والحفاظ على الروابط الاجتماعية والصحة النفسية .
- إعلام الناس عن الوضع الصحي الاستثنائي.
- التواصل مع الموارد المتاحة المتوفرة التي هدفها تعزيز الصحة العامة خلال فترة الحجر المنزل.
- تحويل الحالات ، إذا لزم الأمر ، إلى الأجهزة المناسبة ، بما في ذلك استشارات الصحة العقلية.

المركز الاجتماعي الافتراضي متوفر على على موقع زووم من الثلاثاء إلى الجمعة من الساعة 2 ظهرا " حتى 5:30 مساءً على الرابط التالي <https://zoom.us/j/8301532104> (لا تتردد في الاتصال بنا لمساعدتك في تثبيت التطبيق).

الفريق متاح للتواصل معكم على:

- أو عن طريق البريد الإلكتروني [orspere-samdarra@ch-le-vinatier.fr](mailto:orspere-samdarra@ch-le-vinatier.fr)
- الهاتف: 07.61.07.89.12
- فيسبوك : <https://www.facebook.com/espacepsychosocial>

في ظل الحالة الصحية الاستثنائية الراهنة فيروس كورونا  
المركز الاجتماعي الافتراضي متوفر من الثلاثاء إلى الجمعة من  
الساعة 2 ظهرا إلى الساعة 5.30 ظهرا

**L'espace**

المركز الاجتماعي الافتراضي

من 02 أبريل 2020 حتى نهاية الحالة الصحية  
الاستثنائية فيروس كورونا

مقترح من Orspere-Samdarra  
مرصد الصحة العقلية والهشاشات  
الاجتماعية.

يستهدف المهاجرين في اوضاع غير  
مستقرة و / أو منعزلة في مقاطعة الرون

المركز الاجتماعي في فيلوربان مغلق حاليًا حتى تاريخ  
غير محدد. خلال هذه الفترة ، يقدم لكم الفريق المركز  
في مساحة افتراضية الكترونية باللغات الإنجليزية  
والعربية والفرنسية.

أهداف المركز الاجتماعي الافتراضي:

- دعم والحفاظ على الروابط الاجتماعية والصحة  
-النفسية.
- -إعلام الناس عن الوضع الصحي الاستثنائي.
- التواصل مع الموارد المتاحة المتوفرة التي هدفها  
-تعزيزالصحة العامة خلال فترة الحجر المنزل.
- تحويل الحالات ، إذا لزم الأمر ، إلى الأجهزة المناسبة ،  
-بما في ذلك استشارات الصحة العقلية.

المركز الاجتماعي الافتراضي متوفر على على موقع زووم من الثلاثاء إلى  
الجمعة من الساعة 2 مساءً حتى 5:30 مساءً على الرابط التالي:  
<https://zoom.us/j/8301532104>  
(لا تتردد في الاتصال بنا لمساعدتك في تثبيت التطبيق).

الفريق متاح للتواصل معكم على:

فيسبوك : <https://www.facebook.com/espacepsychosocial>

الهاتف: 07.61.07.89.12

أو عن طريق البريد الإلكتروني : [orspere-samdarra@ch-le-vinatier.fr](mailto:orspere-samdarra@ch-le-vinatier.fr)



ملصقات "مساعدة الأطفال على التغلب على الشعور بالقلق" مخصصة لمساعدة الأطفال على إدارة الإجهاد أثناء وباء كوفيد 19، مقترح من l'Organisation mondiale de la Santé : اضغط على هذا الرابط.

**مساعدة الأطفال على التغلب على الشعور بالقلق**  
الناجم عن فاشية مرض فيروس كورونا-2019 (كوفيد-19)

تختلف استجابة الأطفال للضغوط، فقد يصبح بعضهم أكثر تفاعلاً أو قلقاً أو انطواءً أو غضباً أو تهيجاً، وقد يصل الأمر إلى التبول في الفراش، وغير ذلك. تجارب مع ردود أفعال طفلك وقدم له الدعم، واستمع إلى مخاوفه، وأعطه بمزيد من الحب والاهتمام.

يحتاج الطفل إلى الشعور بالحب والاهتمام من البالغين في الأوقات العصيبة. فامنحهم المزيد من الوقت والاهتمام. تخفّر إن تستمع إلى طفلك، وتتحدث إليه بلطف، وتطمئنه. خصص لطفلك مساحة من الوقت للعب والراحة، إن أمكن.

ينبغي أن يظل الأطفال بالقرب من والديهم وأسرهم، ويجب تجنب عزل الأطفال عن القائمين على رعايتهم بقدر الإمكان. وإذا وجب عزل الأطفال عن ذويهم (مثلاً عند إدخالهم إلى المستشفى)، فحافظ على استمرار التواصل بينهم (عبر الهاتف مثلاً)، وطمئنهم دائماً.

حافظ على الروتين اليومي والجدول الزمني المعتادة بقدر الإمكان، أو ساعد على إنشاء روتين وجدول زمني جديدة في البيئة الجديدة، بما يشمل الدراسة/التعلم، وخصص وقتاً للعب الآمن والراحة.

وضح حقيقة ما يجري، وشرح ما يحدث الآن، وقدم معلومات واضحة عن كيفية الحد من خطر العدوى بعبارات يسهل على الأطفال فهمها وتتناسب مع فئتهم العمرية. ويشمل ذلك تقديم معلومات بطريقة مطمئنة عما يحتمل حدوثه (مثلاً عندما لا يشعر أحد أفراد الأسرة أو الطفل بصحة جيدة ويضطر للذهاب إلى المستشفى لبعض الوقت حتى يساعد الأطباء على الشعور بصحة أفضل).

"كوفيد 19: كيف أعنتي بطفلي"، نصيحة من مركز Institut Cerda، خبرة في مجال العناية والصحة الجسدية للاجئين وطالبي اللجوء: اضغط على هذا الرابط.

**كوفيد-19: كيف أعنتي بطفلي؟**

التعاون للتعليم  
تغيرات في الروتين والأحوال  
التعرض لوسائل الإعلام

رمود فعل البالغين  
مراقب، مرهف  
مصادر التوتر  
عند الطفل

**بعض الأمثلة لعلاجات التوتر التي يستوجب ملاحظتها عند طفلك:**

**مرحلة ما قبل المدرسة 0-5**  
يأبى على كل شيء ولا شيء، يردد أن يرحل، يتسكك بإحكام  
يصرخ عن مشاعر خوف مرهفة

**مرحلة المدرسة 6-12**  
يتمسك من أم في البطن، ألم في القلب  
يسهر بالحرز، سريع الانفعال أو مضطرب  
يساقط في الليل، يعاني من أحلام مرهقة

**مرحلة المراهقة 13-17**  
دعوى من صعوبات في النوم والقلق  
يجد عن قلق مرهق مرتبط بحرمته من أسفاله أو المدرسة  
يشعر بالوحدة والعجز

**أهمية دعم الوالدين**  
رد فعل الوالدين يؤثر في أغلب الحالات على رد فعل الأطفال  
آباء هادئون... في ثقة  
يقدمون أحسن دعم لأطفالهم

1. التحدث عن كوفيد-19 باستخدام معلومات واضحة ودقيقة لسن الطفل
2. مناقشة الملل - مشاعر الأمان، الانشغال
3. أو تكون نموذجاً - النوم، الأكل، التواجد الاجتماعي
4. تقليد الخوف للتعلمية الإعلامية
5. الالتزام بروتين يومي

© CERDA, OUSSE de Cerda, Ombudsman Québec, avril 2020 www.CERDA.info

# "الأبوة والأمومة من أجل صحة مدى الحياة" مطروح من قبل، منظمة الصحة العالمية

## التنظيم والترتيب



## حافظ على الإيجابية



## وقت خاص واحد لو احد



## COVID-19 كن مستعداً للتحدث عن



## حافظ على هدوءك وتعامل مع القلق والتوتر



## سلوك/تصرف سيء



## الحفاظ على أمان الأطفال في الشبكة



## التعلم عن طريق اللعب



## الميزانية الأسرية في أوقات الأزمات



## عندما نغضب



## إندماج الأسري في البيت



## التعلم عن طريق اللعب



## كتب للحديث عن الفيروس التاجي مع الأطفال والمراهقين:

"بطلتي أنت" ,كتاب للأطفال من سن 6 إلى 11 سنة le groupe de référence du Comité permanent interorganisations (CPI) pour la santé mentale et le soutien psychosocial (SMSPS) في حالات الطوارئ :  
اضغط على هذا الرابط.



"كوفيوك" كتاب ل Manuela Molina ,مستشارة نفسية ، تم إنشاؤه لدعم وطمأنة الأطفال من 2 إلى 7 سنوات خلال هذه الفترة الوبائية

اضغط على هذا الرابط.

اضغط على هذا الرابط. (Egypte)





" ما هو فيروس كورونا" ، شريط كوميدي ، اقترحتة إيليز غرافل ، وترجمه معهد سيردا l'institut Cerda "مركز الخبرة في العناية والصحة البدنية للاجئين وطالبي اللجوء"

اضغط على هذا الرابط.

## ما كورونا فيروس، معناه؟

ينتشر كورونا فيروس من خلال ملابس الأشخاص أو تواجدهم في نفس الغرفة.

إنه أمر مزعج بالنسبة لنا بحيث لا يمكن أن نجتمع معا، لكنه مزعج أكثر بالنسبة للفيروس. إذ يصعب عليه إصابة أشخاص جدد.

إذا انتبه الجميع، يمكننا أن نحمي أنفسنا والآخرين. يمكننا أيضا إنقاذ الأرواح.

في أغلب الحالات، عندما ينتقل إلى جسم أطفال لا يحدث أي مضاعفات. بينما قد يسبب المرض للأشخاص الكبار وكبار السن.

طلبنا أيضا من المرضى بعزل أنفسهم حتى لا ينقلوا الفيروس لأناس جد.

بالبقاء في المنزل، نساهم في إبطاء الفيروس بغسل اليدين بشكل دائم واستخدام الذراع أثناء العطس.

هو مكروب حجمه صغير لا تستطيع رؤيته.

إبطاء الفيروس وحماية الكثير من الناس من العدوى، أغلقنا المدارس وطلبنا منهم البقاء في منازلهم.

بإبطاء الفيروس، نمنح الوقت للمستشفيات والعلماء لإيجاد العلاج وعلاج المرضى.

@Elise Gravel Traduit avec autorisation par www.CERDA.info

يقدم Health Literacy Project ملصقات موجزة للأطفال على فيروس كورونا. للأطفال من 3 إلى 6 سنوات:

**ما هو COVID-19؟**



لماذا تم إغلاق المدرسة؟

هناك جرثومة تسمى الفيروس التاجي يمكن أن تجعل الناس مرضى



نريد أن يبقى الناس بصحة جيدة



لماذا لا يمكنني زيارة أو معانقة أجدادي وأصدقائي؟

الجدّة والجد أكبر سنّاً ولا نريدهم أن يمرضوا



يمكنك زيارة أجدادك وأصدقائك قريباً عندما تختفي الجرثومة. في الوقت الحالي، يمكنك الاتصال ودرشة الفيديو معهم



ماذا لو كنت قلق بشأن مرضي أو مرض عائلتي؟



من الطبيعي أن يكون لديك مخاوف. أولاً، تحدث إلى شخص بالغ وأخبره بما تشعر. حاول أن تأخذ خمسة أنفاس بطنية وعميقة لمساعدة جسمك على الشعور بالهدوء والأمان

بعد ذلك، اعثر على شيء ممتع للقيام به بدلاً من القلق



ما الذي يمكنني فعله لتجنب الجراثيم؟

الجرثومة تحب أن تعيش على الأشياء التي نلمسها. اغسل يديك بالصابون وعد حتى 20 لتختفي الجرثومة



إذا كنت تسعل أو تعطس، قم بتغطية أنفك وفمك بمرفقك



مرحباً أيها الآباء وأولياء الأمور

تأكد من قيامك أنت وأطفالك بغسل يديك بشكل صحيح والبقاء في المنزل قدر الإمكان

اسأل طفلك عما يعرفه عن الفيروس. طمأنهم وأجب عن الأسئلة على مستوى مناسب لكل فئة عمرية

و راقب نفسك وطفلك بحثاً عن أي علامات اطلب إرشادات مقدم الرعاية الصحية COVID-19

تم تصميم هذه الموارد بالتعاون مع جامعة هارفرد للنشر الصحي عن COVID-19

Rachel Conrad, MD  
Bene Beresin, MD, MA  
Baruch Krauss, MD, EdM  
Erwin Palmer, MD, MPH  
Janis Arnold, MSW, LICSW  
Chloë Nunneley, MD  
Carolyn Sneli, PhD  
Kristin Barton, MA, CHES  
Erin Graham

تذكر، هناك الكثير من الكبار هنا للمساعدة

دعني أخبرك عن COVID-19!

لماذا أظقت مدرستنا؟



ما هو COVID-19؟

إنها جراثيم جديدة اسمها أيضا الفيروس التاجي



يمكن أن يجعل الناس مرضى ، مثل البرد أو الأنفلونزا



ليس له أرجل ، لذا فهو يحب السفر على قطرات من الماء صغيرة جدًا بحيث لا يمكنك رؤيتها. عندما يعطس أو يسعل شخص ما ، فإنه يسير في رحلة



يمكن أن يلتصق أيضًا بأشياء مثل مقابض الأبواب والهواتف

لا يحب المصابون ويخفي عدد غسل يديك!



ولكن في الوقت الحالي المزيد من بحث COVID-19 المرصني ، لا يسبب يعطل الكثير من الأطباء والعلماء على الأدوية

تجنب الجراثيم



- ✓ اغسل يديك قبل الأكل وبعد لمس وجهك وبعد استخدام الحمام
- ✓ اثناء الفرك عني "عيد ميلاد سعيد"
- ✓ عطِّفك بمرقعة إذا كنت تسعل أو تعطس
- ✓ ابق في المنزل قدر الإمكان ، وتحدث مع الأصدقاء والعائلة على الهاتف وعلى الإنترنت
- ✓ ساعد عائلتك بالجزء مهمة منزلية يوميا
- ✓ اطلب من شخص بالغ موقوف به الإجابة عن أي أسئلة لديك وإخباره إذا كنت تشعر بالقلق. انه عادي! يمكن أن يساعد التأمل وممارسة الرياضة وقراءة الكتب أيضًا







- لا تلمس عينيك ووجهك
- لا تحضن أو تقبل أجدانك
- لا تطلق إذا بدأت تشعر بالمرض. أخبر شخصًا موقوفًا به واستريح ليصحة أيام حتى تشعر بصحة جيدة مرة أخرى

عندما نقرأ مع COVID-19 من المؤلفين مع مدونة قراءة الفهرس في ديسمبر

Reviewed by: Rachel Coates, MD; Greg Tenebris, MD, MA; Kenneth Krohn, MD, MPH; Khris Pifer, MD, MPH; Julia Arnold, MD, LICSW; Chel Rossberg, MD; Corinne Smith, PhD; Rafaela Herrera, MA, CDE; Erin Gresham

إذا بذل الجميع قصارى جهدهم للبقاء بصحة جيدة ، فهناك فرصة أفضل أن يتمكن الأشخاص من حولهم من الحفاظ على صحتهم أيضًا





## لنصائح السبع لمكافحة COVID-19 الجميع



**ما هو COVID-19؟**  
فيروس يسبب أعراض مثل  
الأنفلونزا (حمى ، سعال ،  
صعوبة في التنفس) وينتشر  
بسرعة. ينتشر عن طريق  
التواجد بالقرب من شخص  
مصاب بالفيروس أو لمس  
الأسطح التي لمسها أو عطس  
أو سعل عليه

**حافظ على نظافتك**  
مثل الأنفلونزا ، لذلك اغسل يديك بالصابون  
والماء لمدة 20 ثانية على الأقل (نعم ، يجب أن  
تسحب - أو ينتشر الفيروس تضيء!). إذا لم  
يكن هناك مغسلة قريبة ، فاستخدم معقم اليدين.  
وإذا كنت بحاجة إلى السعال أو العطس ، فقم  
بذلك في مرفقك.



**لكني لا أشعر بالمرض ... لماذا  
أحتاج للبقاء في المنزل؟**  
حتى إذا لم تشعر بالمرض ، يمكنك  
الإصابة بالفيروس ونشره للآخرين ، مما  
قد يجعلهم مرضى حقاً. لذا ابق في المنزل

**كيفية المساعدة: اشر  
معلومات دقيقة حول  
فيروسات التاجية ..  
وليس الجراثيم! اتصل  
بأحبائك وابق على اتصال  
مع أصدقائك. ولا تنس أن  
تغسل تلك الأيدي!**

1 2 3 4 5 6 7

**إبقاء مسافة جسدية عن الآخرين**  
الفيروس ينتشر في الهواء ، فمن المهم أن تكون بعيداً (6 أقدام)  
عن هذا لا يعني حذف وسائل التواصل الاجتماعي ولكن  
الآخرين

**ابق هادئاً. قد ترى الكثير من الناس  
يشترتون ورق مراهيض يكفي لمسوات،  
لذا من الطبيعي أن تشعر بالخوف. ردود  
الفعل هذه طبيعية ، ولكن إذا لاحظت أن  
قلبك يزداد ، فتحدث إلى صديق أو فرد  
من العائلة. جرب اللعب مع حيوان أليف  
أو أوقراءة كتابك المفضل أو الكتابة  
أو المساعدة في المنزل. أو مشاهدة مقطع  
فيديو مضحك**

**إذا شعرت بالمرض ، أخبر  
شخصاً ما. كلما كان ذلك أسرع  
كلما كان ذلك أفضل! لا بأس  
من سيلان الأنف. أخبر شخصاً  
بالغاً أو طبيباً إذا كنت تشعر  
بالمرض**



**عن باتكون مع جامعة COVID-19  
هل فارد لقتن أصحي تم تصغير هذه  
صور**

**تتمت مراجعتها من قِبل  
Rachel Conrad, MD  
Gene Bereski, MD, MA  
Baruch Kraus, MD, BEM  
Elwin Palmer, MD, MPH  
Janis Jensen, MSW, LICSW  
Chloé Nunneley, MD  
Carolyn Sieck, PhD  
Kristin Burton, MA, CHES  
Elin Graham**

## موارد للحديث عن بعد الحجر الصحي مع الأطفال

ملصقات مطروحة من قبل: [CASNAV de l'académie de Toulouse](#) "نهاري بعد الحجر الصحي". [اضغط على هذا الرابط](#).



### يومي بعد الحجر الصحي

العودة إلى المدرسة ابتداءً من 12 مايو

يجب على	لا يجب على أن
	
<p><b>في القسم</b></p>  <p>أتحرك على بعد متر من أصدقائي و اجلس على مكثبي</p>	 <p>أدوات التسعم و أدوات لا تلمس أصدقائك</p>
<p><b>في ساحة</b></p>  <p>أركض وألعب عن بعد مع أصدقائي</p>	 <p>لا تلعب كرة القدم لا تلعب في مجموعة مع أصدقائك لا تستخدم المعدات المدرسية</p>
<p><b>في المراض</b></p>  <p>أبتعد عن رفاقي ، أنتظر دوري ، أغسل يدي جيّدًا عدة مرات في اليوم.</p>	<p>Conception affiche CASNAV sur une idée De Delphine Haldartouch (LIFEZA 12) Arrangé : Anapik pour les réseaux de Doms remerciés pour leur aide Jenny Et AASED Professeur</p>  



# ORSPERE SAMDARRA

Observatoire Santé mentale, Vulnérabilités et Sociétés

## من نحن ؟

Orspere-Samdarra هو مرصد وطني للصحة النفسية والهشاشات الاجتماعية ، برئاسة حليلة زروق فيال ، طبيبة نفسية. يعمل الفريق متعدد التخصصات على القضايا التي تربط بين الصحة النفسية والقضايا الاجتماعية. ينشر بشكل خاص مجلة رايكوم *Rhizome* ويدير دبلوم جامعي "الصحة والمجتمع والهجرة".  
للتواصل:

04.37.91.53.90 / orspere-samdarra@ch-le-vinatier.fr

موقع الانترنت:

<http://www.ch-le-vinatier.fr/orspere-samdarra.html>

أنتج الملف من قبل فريق Orspere-Samdarra

- 2020 أيار 22 -