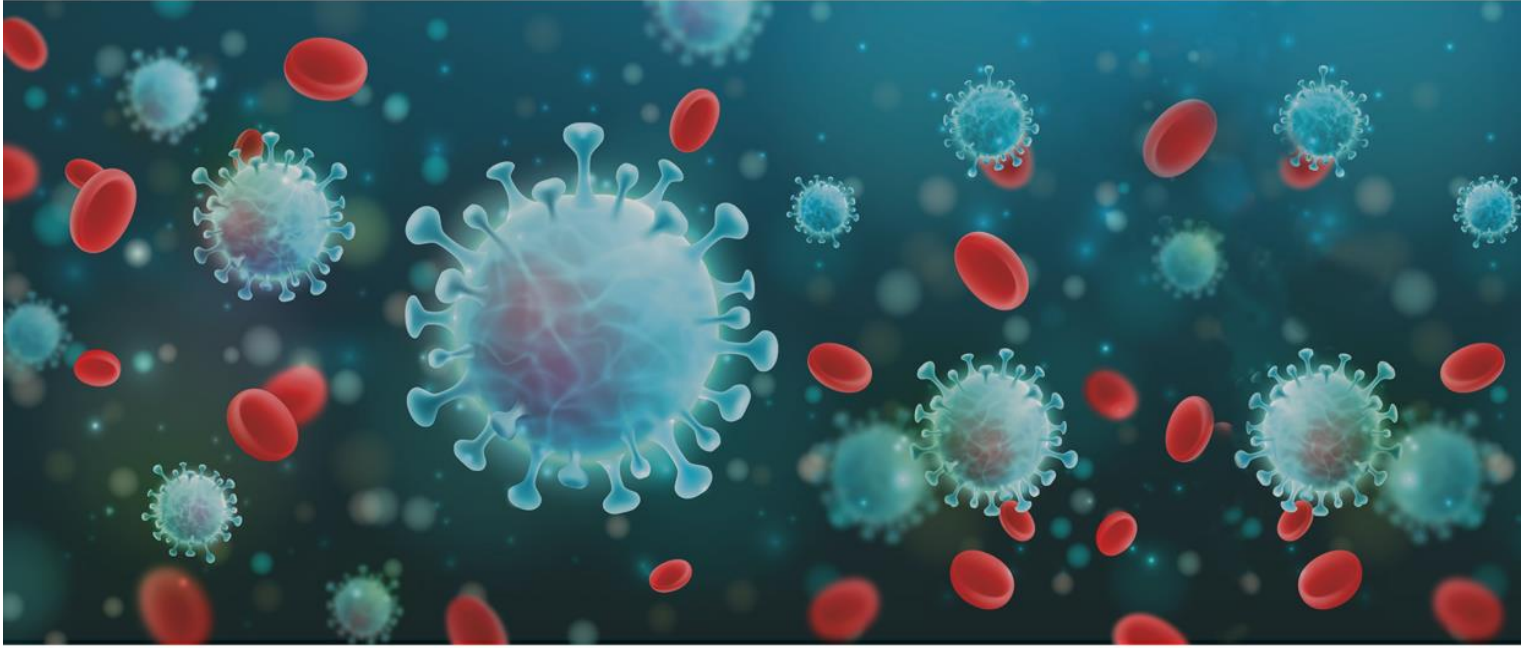




USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



الرسائل الصحية الخاصة بالتعامل مع الضغوطات الناجمة عن جائحة الكوفيد - 19

رسائل صحية قصيرة تم اعدادها لإستخدامها على مواقع التواصل الإجتماعي من قبل لجان
صحة المجتمع

2021

إقراراً: تم إعداد هذه الرسائل من قبل مديرية التوعية والإعلام الصحي / وزارة الصحة الأردنية بالتعاون مع مشروع الرعاية الصحية المتكاملة وبدعم كريم من الشعب الأمريكي من خلال الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية. وذلك استناداً إلى مراجع من منظمة الصحة العالمية ومركز السيطرة على الأمراض.

تنويه: إن محتوى هذه الوثيقة لا يعكس آراء ومواقف الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية أو حكومة الولايات المتحدة الأمريكية.

Health Education and Awareness Messages on Coping with COVID-19 Related Stress

Introduction

These messages were developed by the Ministry of Health (MOH) Health Communication and Awareness Directorate (HCAD), in collaboration with USAID Health Service Delivery as part of the USAID Health Service Delivery support for Pillar 2 of the National COVID-19 Response Plan related to “Risk Communication and Community Engagement”. These messages were based on references from the World Health Organization and the Centers for Disease Control and Prevention.

Target Audience

The primary target audiences for these messages are the local community members. These community members are reached by Community Health Committees (CHCs) throughout all Governorates of the Kingdom. CHCs are a group of 25 volunteers from the local community and include representatives from the health center that serves this community. These CHCs work in cooperation with the MOH HCAD through Health Promotion Supervisors within the 14 Health Affairs Directorates to:

- Increase awareness of available health care services.
- Promote healthy lifestyles.

Objective of the Messages

To raise awareness among local communities on coping with COVID-19 related stress.

Content of the Messages

The health messages included in this document are categorized into main two topics:

1. Health messages related to adult coping with COVID-19 stress
2. Health messages related to children coping with COVID-19 stress

Dissemination of the Messages

CHCs disseminate these health messages within their local communities using their social media platforms such as Facebook and WhatsApp.



USAID
من الشعب الأمريكي



الرسائل الصحية الخاصة بالتعامل مع الضغوطات الناجمة عن جائحة الكوفيد-19

مقدمة:

تم إعداد هذه الرسائل من قبل مديرية التوعية والإعلام الصحي في وزارة الصحة الأردنية بالتعاون مع مشروع الرعاية الصحية المتكاملة الممول من الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية ضمن جهود المشروع لدعم المحور الثاني من خطة الاستجابة الوطنية لجائحة كورونا (كوفيد-19) المتمثل بالمشاركة المجتمعية. تم إعداد هذه الرسائل استناداً إلى مراجع موثوقة وعلمية من منظمة الصحة العالمية ومركز السيطرة على الأمراض.

الفئة المستهدفة:

أفراد المجتمع المحلي ويتم الوصول إليهم من خلال لجان صحة المجتمع المنتشرة في جميع محافظات المملكة. تتكون كل لجنة من مجموعة من المتطوعين من المجتمع المحلي وممثلين عن المركز الصحي الذي يخدم هذا المجتمع. يبلغ عدد أعضاء اللجنة 25 عضواً يعملون بالتعاون مع وزارة الصحة ومديرية التوعية والإعلام الصحي من خلال مشرفي تعزيز الصحة في مديريات الشؤون الصحية، بهدف الوصول إلى مجتمع صحي واعي بالخدمات الصحية المتاحة والممارسات الصحية اللازم اتباعها.

الهدف من هذه الرسائل:

رفع وتعزيز الوعي الصحي في المجتمعات المحلية حول التعامل مع الضغوطات الناجمة عن جائحة كوفيد-19.

محتويات الرسائل:

تتوزع الرسائل الصحية تحت محورين رئيسيين:

1. نصائح للتعامل مع الضغوطات الناجمة عن كوفيد-19 لدى البالغين.
2. نصائح للتعامل مع الضغوطات الناجمة عن كوفيد-19 لدى الأطفال.

نشر الرسائل

تقوم لجان صحة المجتمع بنشر هذه الرسائل ضمن مجتمعاتها المحلية من خلال مشاركتها عبر منصات التواصل الاجتماعي مثل الفيسبوك والواتساب.

1. نصائح للتعامل مع الضغوطات الناجمة عن كوفيد-19

1. إن الخوف والقلق من مرض معدي جديد أمر طبيعي، قد نشعر بالعزلة أو الوحدة بسبب إجراءات التباعد الاجتماعي، علينا الالتزام بتعليمات وزارة الصحة والابتعاد عن الشائعات لحماية أنفسنا وعائلاتنا.

2. إن التزامنا بتعليمات وزارة الصحة هو طريق السلامة، فهي تساعدنا على فهم المخاطر التي قد نتعرض لها وبالتالي تقلل من تفشي المرض وتخفف من الخوف والتوتر، علينا الالتزام بلبس الكمامة وغسل الأيدي باستمرار ومراعاة تدابير التباعد الجسدي.

3. إن الإجراءات التي تتخذ للوقاية من الفيروس واحتواء المرض من الممكن أن تؤثر على النمط الطبيعي للحياة، لذا يجب أن نكون أكثر وعياً، وتفهما لأهمية هذه الإجراءات رغم صعوبتها علينا، لتتكاتف معا ونلتزم بتعليمات الوقاية.

4. من الطبيعي أن نشعر بالخوف والتوتر في هذه الأوقات خصوصاً مع انتشار الفيروس، لذا علينا الالتزام بالتدابير الوقائية، والتحدث عبر مواقع التواصل الاجتماعي مع العائلة الأصدقاء عن مشاعرنا للتخفيف من حدة الخوف والتوتر.

5. إن تعاملنا الواعي مع والقلق يكون من خلال الحصول على المعلومة الصحيحة وممارسة أنماط الحياة الصحية.

6. إن الوعي بإجراءات التعامل مع كوفيد-19 ومعرفة ما يجب فعله في حالة الإصابة به أو عند الرغبة في تقديم الرعاية لحالة مصابة بهذا المرض يخفف من القلق والتوتر. لمزيد من المعلومات راجع الموقع الإلكتروني لوزارة الصحة الأردنية أو اتصل على الرقم 111.

7. للتخفيف من القلق والتوتر علينا الحصول على المعلومات عن مطعوم الكوفيد-19 من مصادرها الموثوقة وعدم الالتفات للشائعات.

8. إن الإفراط في مشاهدة أخبار الكوفيد-19 سيزيد من حدة القلق والتوتر، لذا علينا استبدال ذلك بأنشطة عائلية مختلفة.

9. للتخفيف من التوتر علينا تحديد وقت معين لمتابعة آخر التطورات في الجائحة، والاطلاع على التوجيهات الرسمية الوطنية والمحلية والحرص على أخذ المعلومات من مصادر موثوقة.

10. للتخفيف من الضغوطات الناجمة عن كوفيد-19 علينا الاهتمام بالجسم من خلال:

- أخذ نفساً عميقاً.
- تناول وجبات صحية ومتوازنة.
- تجنب الإكثار من الوجبات السريعة والسكر المكرر.
- التقليل من الكافيين لأنه قد يؤدي إلى تفاقم التوتر والقلق.
- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.



USAID
من الشعب الأمريكي



وَنَارِثُهَا الصَّخْرَةَ

• الحصول دوماً على قسط كافي من النوم.

11. الحفاظ على الروابط الاجتماعية خلال الجائحة أمر مهم للغاية، علينا التحدث مع الأشخاص المختصين ممن نثق بهم ونشاركهم مشاعرنا ومخاوفنا حول كوفيد-19، سيكسبنا ذلك الراحة وسنمتلك المعلومة الصحيحة وهذا هو الأهم.

12. تخصيص وقت للاسترخاء ما أمكن ذلك، ومحاولة القيام ببعض الأنشطة الأخرى التي نستمتع بعملها.

13. المعلومة الصحيحة ومعرفة حقائق فيروس كوفيد-19 هي سلاحنا في هذه المرحلة، فهي ستشعرنا بالطمأنينة وتخفف من توترنا، ولن ننسى الدور المهم المتمثل بإيقاف انتشار الشائعات، لا تسمحوا بانتشار الإشاعة وأوقفوها عندكم.

14. الضغوطات الناجمة عن كوفيد-19 تؤثر علينا جميعاً، قد تختلف قدراتنا ومهاراتنا في كيفية التعامل مع هذه الضغوطات، لذا علينا مساعدة الآخرين ومشاركة المعلومات الصحيحة وبث الطمأنينة مما سيجعل مجتمعنا أقوى.

15. إن الدعم الاجتماعي من العائلة والأصدقاء والمجتمع الذي نعيش فيه له دور كبير في التغلب على الضغوطات والتوتر، يمكننا تقديم الدعم اللازم من خلال المكالمات الهاتفية أو محادثات الفيديو.

16. يجب علينا تجنب الزيارات العائلية والابتعاد عن التجمعات في ظل جائحة كوفيد-19، واستبدالها بالمكالمات الهاتفية أو محادثات الفيديو للحفاظ على الروابط الاجتماعية.

17. إن الانعزال عن الآخرين أمر مجهد، لذلك قد يشعر من أنها فترة العزل المنزلي بمشاعر مختلطة، علينا الحرص على تشجيعهم على العودة إلى حياتهم الطبيعية بأسرع وقت ممكن.



USAID

من الشعب الأمريكي



وَنَارَاتُ الصُّخْرِ

II. نصائح للتعامل مع الضغوطات الناجمة عن كوفيد-19 لدى الأطفال

1. التحدث مع أطفالنا عن كوفيد-19 والإجابة عن تساؤلاتهم ومشاركتهم الحقائق حول الفيروس بطريقة يمكن لهم فهمها ليكونوا أكثر وعياً بالتعامل مع محيطهم.
2. إن مشاركة أطفالنا بأساليب الحوار حول كوفيد-19 يساعدهم على التعامل مع حالات التوتر، لا بأس إذا شعروا ببعض الضيق أو التوتر، مع الحرص على إخبارهم أنهم بأمان.
3. قد يسيء الأطفال تفسير ما يسمعونه ويمكن أن يخافوا من شيء لا يفهمونه لذا يجب الحد من مشاهدتهم للتغطية الإخبارية للأحداث بما في ذلك وسائل التواصل الاجتماعي، كونوا إيجابيين بتوضيح أي أمر يثير قلقهم.
4. قضاء الوقت مع طفلك ما أمكن في أنشطة مفيدة، والقراءة معاً، والتمارين، ولعب ألعاب منزلية يخفف من حدوث التوتر والقلق.
5. مساعدة أطفالنا في اتمام عملية الدراسة عن بعد وتوفير الوقت الكافي لإنجاز الواجبات المنزلية مما يساعد في تخفيف الضغوطات النفسية عليهم وتخطي الظروف الراهنة بصحة نفسية جيدة.
6. تشجيع أطفالنا على التواصل مع اصدقائهم والاقارب عبر مواقع التواصل الاجتماعي (تحت اشرافنا) مما له أثر في تخفيف الضغوطات النفسية وتعزيز الطاقة الايجابية لديهم.
7. يجب أن نكون نموذجاً يحتذى به لأطفالنا من خلال:
 - أخذ فترات من الراحة.
 - الحصول على قسط كافٍ من النوم، التزم بمواعيد ثابتة للنوم والاستيقاظ كل يوم قدر الإمكان.
 - ممارسة الرياضة.
 - تناول طعام صحي متوازن.
 - التواصل مع الأصدقاء عبر مواقع التواصل الاجتماعي



USAID

من الشعب الأمريكي



المصادر:

تم اقتباس محتوى هذه الوثيقة من المواقع الإلكترونية التالية:

1. World Health Organization:

- <https://www.who.int/>

2. Centers for Disease Control and Prevention

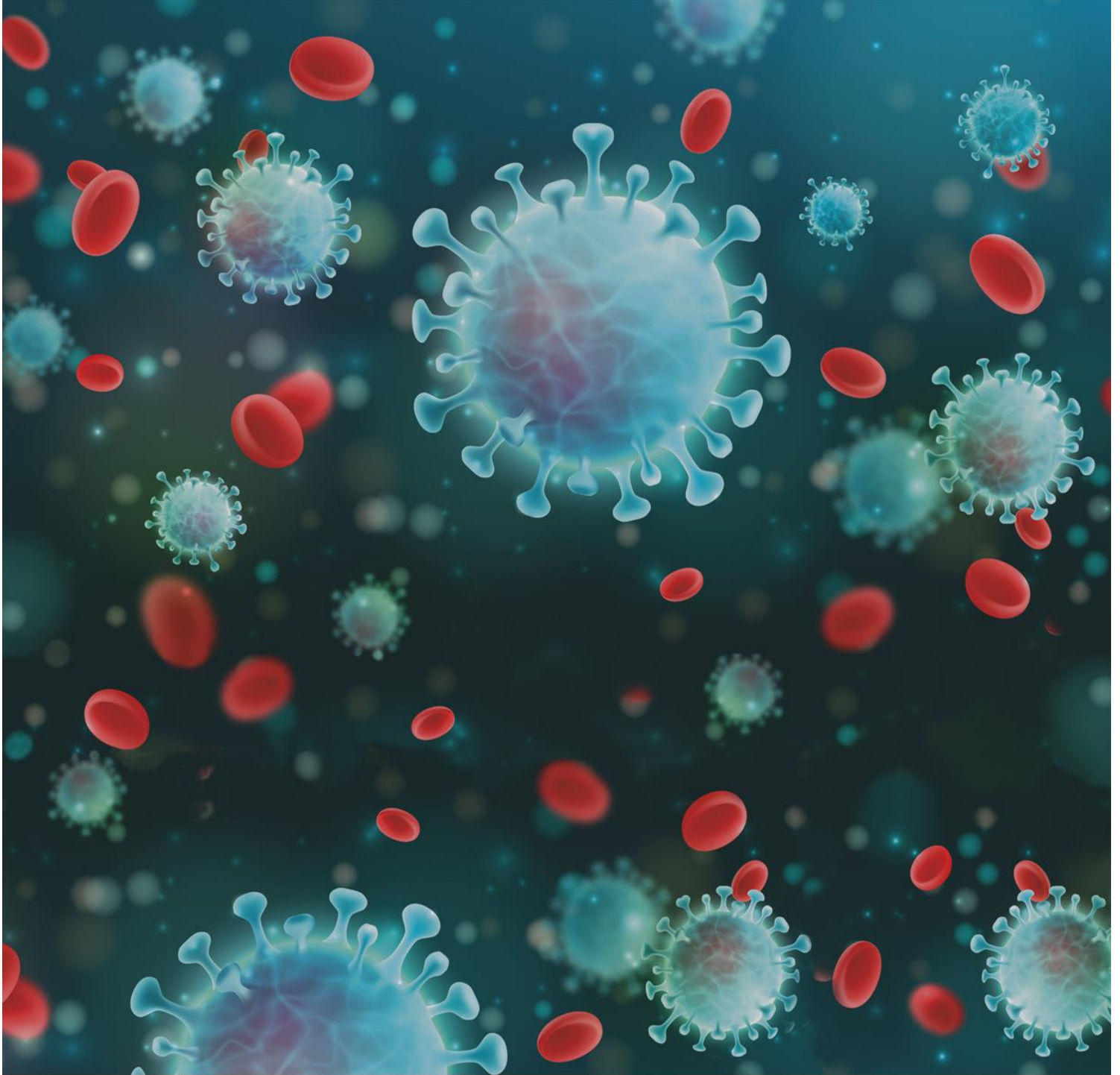
- <https://www.cdc.gov/>



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



وزارة الصحة



إقرار: تم إعداد هذه الرسائل من قبل مديرية التوعية والإعلام الصحي / وزارة الصحة الأردنية بالتعاون مع مشروع الرعاية الصحية المتكاملة وبدعم كريم من الشعب الأمريكي من خلال الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية. وذلك استنادا إلى مراجع من منظمة الصحة العالمية ومركز السيطرة على الأمراض.

تنويه: إن محتوى هذه الوثيقة لا يعكس آراء ومواقف الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية أو حكومة الولايات المتحدة الأمريكية.