

څنگه کېدلې شي چې ماشومان سره د کرونا وائرس په اړه خبرې اترې وکړې شي ؟

ډېر ماشومان د کرونا وائرس پر تله د پريشانۍ او يرې بڼکار دي ، خصوصاً تر هغې وروستو چې سکولونه بند کړي شوي دي ، ماشومان ددې په اړه فکر کوي چې هسې نه دوي هم ددغې ناروغۍ بڼکار شي او يا ځان ترې څنگه بچ کولى شي ؟ د ډېره مهم ده چې ماشومانو سره ددې په اړه خبره وکړي شي ولې چې د هغوي يره هم ختمه شي او هغوي ځان محفوظ وگنري .

ماشومان سره د کرونا وائرس په اړه گفتمو کولو په وخت "سيودي چلډرن " څرگند هداياتو باندې عمل کولو کوشش وکړئ

ماشومانو په ژبه کښي خبره وکړي شي او په ريښتياو توجو وساتلې شي. ۱.

هغه ماشومان چې سم مالومات لري چرته هم د يرې نه بڼکار کيږي ، ماشومانو ته په اسانه ژبه او ريښتيا مالومات ورکړئ ، ډېر زيات مالومات ورکول په ذهن بوج پريوېسي ، د ماشومانو پوښتنې او پريشانيايې په غور واوړئ ځکه چې د هغوي سره کيدونکي خبرې معنا ولري .

ماشومانو ته د تحفظ احساس ورکړئ. ۲.

د غلط بياني څخه ډډه وکړئ او ماشومانو ته سم مالومات ورکړئ چې هغوي د تحفظ احساس ولري ، وائرس بڼکار شوي زياتره تنان ډېر ناروغيه نه وي ، د ماشومانو او ځوانانو لپاره خطر ډېره کمه ده ، ولې بيا هم کرونا وائرس د هغه چا لپاره خطرناک گرځېدلې شي څوک د وړاندې نه د صحت په اړه ستونزي لري ، په شمول هغه ماشومان چې ډېر ناروغيه وي ، ددې نه علاوه ډېر عمر لرونکي ددې وائرس په آسانه بڼکار جوړېدلې شي ، ماشومانو ته اويايې چې کله بل څوک ناروغيه شي نو څه کيږي ؟ ماشومانو ته د هم اويايې چې کله هغوي ته د نزله زکام شکايت وي نو هغوي دې خپل مشرانو ته ضرور وائي ، دغه وخت ډېره مهم ده چې کله ماشوم د وائرس بڼکار تن سره مېلاو شوې وي يا بيا هغه په يو داسې ځاى کښي ناسته کړي وي چرته چې کرونا وائرس موجود وو .

مشر به په داسې صورتحال کښي د ډاکټر سره رابطه کوي ځکه چې ډاکټر ددغې په اړه ضروري اقدامات پورته کړي ، د وائرس بڼکار ماشومانو ته دې اوښلې شي چې هغوي دې څوارلس ورځو پورې تر کور پورې محدود وي ځکه چې دغه وائرس بل چاته منتقل نه شي ، هغه ماشومان چې ډېر زيات ناروغيه دي هغه دې په فوري توکا هسپتال ته منتقل کړي شي چې د هغوي بروقت علاج اوښي ، له بده مرغه دا وائرس د لاس وينځلو او احتياطي تدابير خپلولو وروستو هم انسان ته لگېدلې شي ، وائرس لگېدلو کښي د ماشومانو هيڅ غلطې نه وي ، وائرس لگېدلو وروستو ماشومانو له پېښمنه کېدل نه دي پکار او نه دې د هغوي پورې توقي وکړلې شي .

کهلاو او په اېماندرۍ خبرې وکړئ. ۳.

ماشومانو غواړي چې هغوي ته د هغه څېزونه باره کښي څېړنې مالومات ورکړي شي کوم چې هغوي د پريشانۍ او فکر سره مخ کوي ، کرونا وائرس په اړه ډېر زيات غلط مالومات او غېر حقيقي خبرې موجود دي ، دکومې په اړه چې ماشومانو له د مشرانو سره ضرور خبره کول پکار دي چې د هغوي شکونه ختم شي ، ماشومانو او ځوانانو ته د مختلف سرچينو نه مالومات ميلاوېږي ، ضروري نه ده چې ټول مالومات ريښتيا وي ، ماشومان د هغه مالوماتو څخه خپله رايې لري او هغه د نورو سره شريک کولى هم شي ، د کومې نه چې په نورو ماشومانو کښي هم يره خوږېدلې شي ، په دې اړه ناروئين انسټي ټيوټ آف پبلک هيلتهه په مشوره عمل وکړئ ، کوم چې په انگرېزي ژبه کښي مالومات ورکوي ، که چېرې د لوى عمر ماشومان خبرونه کتل غواړي نو د هغوي سره په گډه خبرونه گورئ ځکه چې په وخت د هغوي د سوالونو ځوابونه ورکړئ .

ماشومانو سره د خبرو اترو په وخت خپل لفظونو باندې غور وکړئ.۴

، ماشومان د مور پلار نه اورېدلې خبرې یاد ساتي او هغوي سره شوي خبرې اترې د خپل پوهې مطابق مطلب اوباسي " مشرانو له پکار دي چې د ماشومانو په موجودګۍ کېنې یو بل سره خبرو اترو په وخت احتیاط وکړي ، "قرنطین" او وبایي "په رنگ لفظونه د پوهې په بابه ګران ګرځېدلې شي ، د کومې نه چې ماشومان د خپل پوهې په نسبت مطلب . اخستلې شي او دغې وجې هغوي د پریشانی ښکار شي

ماشومانو ته اطمینان ورکړئ.۵

ماشومانو ته د وائرس ودرولو او د هغې متعلق د اقدامات پورته کولو باره کېنې علم پکار دی ، د ټولې نړۍ ملکونه وائرس د خورېدلو په ضد اقدامات پورته کولو عمل روان کړې ، او هم دغه وجه ده چې سکولونه بند کړي شوي دي او غېر نصایي هلې ځلې ځنډولي شوي دي ، دا وخت داسې په زرګونو ډاکټران او نرسز موجود دي کوم چې دې مرض کېنې اخته شوي تنانو مدد او علاج لپاره هر وخت تیار دي ، ماشومانو ته اوبایي چې تاسو او نور خلک د هغوي خیال . ساتلو لپاره هر هغه څه کوي کوم چې ستاسو په اختیار کېنې ده

ماشومان هم خپل کردار ترسره کولی شي.۶

ماشومان په سخت وخت کېنې په سم ډول مقابله کولی شي خصوصاً چې کله هغوي ته علم وي چې هغوي د خپل طرف نه څه کردار لوبولې شي ؟ ددې متعلق د هغوي سره خبرې اترې وکړئ چې هغوي د بېماری نه بچ کېدلو او ، وائرس خورېدلو په ضد کوم کردار ترسره کولی شي ، کرونا وائرس د ټوخي یا ترنجهېدلو په ذریعه هم خورېدلې شي وائرس نه بچ کېدلو لپاره لږ تر لږه شل سیکنډه پورې په صابن لاس وښخول ضروري دي ، صابن باندې لاس وښخولو دغه دورانیه د "هیڅې برتهه دی" ګانې یا بیا د نغمې وټیلو سره هم تیرېدلې شي ، یاده دي چې ټوخیدلو او ترنجهېدلو په وخت د ټشو پیپراسعمال ضرور وکړئ او د استعمال وروستو یې وغورځوئ ، که چېرې ټشو پیپر نه وي نو د خپل مټ استعمال وکړئ ، بېماری په وخت کور کېنې پاتې کېدل ډېر ضروري دي ، د یواځې ستاسو د صحت معامله نه ده ولې دې سره نور خلک هم متاثره کېدلې شي ، په دې حواله ماشومانو سره سره ټولو له کردار ترسره کول پکار دي ، د یو ښه وخت دې چې په اتفاق و اتحاد او ذمه واری مظاهره کولو سره یوبل د کرونا وائرس نه بچ کولو لپاره کردار . ولوبولې شي

د کرونا وائرس په اړه بیخي نوي مالومات لپاره د ایف ایچ آئی وب پانډه وزټ کړئ .

<https://www.fhi.no/sv/smittsomme-sykdummer/corona/>