

توجيهات كوفيد-19



وضع خطة منزلية

يُعد الهدف من هذه الأداة هو مساعدتك على التخطيط لكيفية استجابتك لجائحة كوفيد-19. إذا قضيت وقتاً كافياً للتفكير باحتياجاتك المنزلية وبالتزاماتك، فسيكون بإمكانك تحديد أولويات الأنشطة التي قد تحميك من الفيروس وأثره السلبي على حياتك.

لماذا عليك إعداد خطة منزلية؟

للتخفيف من آثار كوفيد-19 السلبية عليك وعلى أسرتك.



للتخفيف من الضغط والقلق عندما تقوم بوضع خطة واتخاذ إجراءات إيجابية.



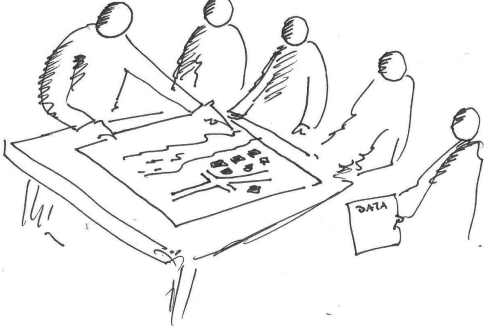
لتحديد الإجراءات اليومية والأسبوعية وإجراءات الحالات الطارئة التي يمكن إتخاذها لحماية أسرتك.



يقع على عاتق الأسر مسؤولية المساعدة في منع انتشار كوفيد-19. لا يمكن القيام بذلك إلا إذا ساد التعاون ومشاركة المسؤوليات.

كيفية إعداد خطة منزلية

ابدأ بالموجودين في أسرتك



- كيف قد يتأثر كل فرد؟ هل هناك من يتعرّض لخطر أكثر من غيره؟

من المهم أن تأخذ بعين الاعتبار كل فرد من أفراد البيت، من أصغرهم سنّاً لأكبرهم، ومن المهم أيضاً مشاركتهم في المناقشة.

قد تكون الأفكار والاقتراحات أفضل من خلال تضمينهم، ممّا إذا قمت بالتخطيط لوحدهك. لربما يجب أن نراعي كيفية تقادي تحمل شخص واحد عبء المسؤولية في الأسرة. أو يجب أن نُفكر بطرق بديلة لكي يعود الأطفال إلى تعليمهم.

ناقش كيف يتأثر كل فرد من أفراد أسرتك بكوفيد-19 مستعيناً بالأسئلة التالية:

- كيف ستؤثر الإجراءات الوقائية ضدّ كوفيد-19 (مثل التباعد الجسدي والحظر) على حياتهم بشكل عام (مثل التعليم وسبل كسب العيش، وعبء العمل)؟
- ما هي احتياجاتهم الأساسية (مثل الطعام والأدوية)؟
- ماذا قد يحدث لو أُصيب أحد أفراد المنزل بكوفيد-19؟
- كيف يمكننا العمل معاً لحماية ودعم بعضنا البعض لنشارك المسؤوليات بشكلٍ عادلٍ ومتساوٍ؟

لكل شخص التزامات يومية واحتياجات أساسية مختلفة. دوّن الملاحظات تُجيب بها على السؤال المطروح أعلاه، أو استخدم الجدول أدناه لمعرفة مدى تأثير كوفيد-19 عليك.

الاسم	مدى تأثير الإجراءات الوقائية (مثل التباعد الجسدي والحظر) على كل شخص	التأثير على الأسرة في حالة إصابة فرد بكوفيد-19	الاحتياجات الأساسية
الشخص 1	مثال: عدم إمكانية العمل	مثال: انعدام الدّخل	مثال: الطعام
الشخص 2			
الشخص 3			

الآن فكر في الأسئلة التالية:

- من الأكثر عرضة لتلقي العدوى في أسرتنا؟
 - على سبيل المثال: الأب أو الأم أو الطفل أو أي فرد آخر من أفراد الأسرة من المضطرين للذهاب إلى العمل، أو الأطفال الذين يلعبون في الحي، أو الذين يحضرون الماء من نقطة مركزية، أو الشخص المصاب بمرض عضال أو الأطفال الذين لا يذهبون إلى المدرسة، وما إلى ذلك.
 - هل هناك أشياء إضافية بإمكاننا فعلها لحمايتهم؟
 - هل تتوفر لدينا مرافق الغسيل المناسبة والموصى بها وما مدى سهولة الوصول إليها؟ عليك أن تأخذ بعين الاعتبار قدرة كل فرد من أفراد الأسرة على الوصول إليها.
 - كيف سننفذ الممارسات الصحية الموصى بها وتدابير التباعد الجسدي المطلوبة؟ (على سبيل المثال: إذا كان لديك طفل صغير السن، هل يمكنك أن تحفره على أن يغني كلما يغسل يديه، للتأكد من نظافتها؟)
 - ما هي الأشياء الضرورية التي نحتاج إليها؟ كيف نضمن استمرار تمكننا الوصول إليها؟
 - أين سنجد أحدث المعلومات حول كوفيد-19؟ هل يمكننا أن نثق بهذا المصدر؟
 - هل هناك شبكات اجتماعية أو عائلية حولنا؟ من سيساعدنا إذا لم نستطيع الخروج لشراء الطعام، على سبيل المثال؟ من يمكن أن يأخذنا إلى المستشفى؟
 - ما هي المنظمات المحلية والحكومية التي قد تساعدنا في الحصول على الدعم الذي نحتاج إليه؟ هل تقدم حكومتنا المحلية أي دعم يمكننا الوصول إليه؟
 - كيف سنتمكن من الوصول إلى الرعاية الصحية إذا أصبت أنا بالمرض أو فرد آخر من الأسرة؟
 - إذا أصيب أحد منا بالمرض، فهل لدينا غرفة متوفرة للعزل الذاتي؟
 - في حالة الطوارئ، بمن نحتاج أن نتصل؟ دُون قائمة تشمل الخدمات الصحية والمنظمات المحلية والأشخاص الذين تثق بهم والذين يمكنهم مساعدتك.
 - كيف سنبقى على تواصل مع الأصدقاء والعائلة خلال هذه الفترة؟ (على سبيل المثال: هل يمكنك التأكد من وجود الرصيد في هاتفك إذا كنت تستخدم خط البطاقة المدفوعة مسبقاً؟)
 - ما الذي يمكننا فعله في كل يوم ويمكن أن يجلب لنا السعادة؟ من المهم أن تبقى إيجابياً. (على سبيل المثال، إذا اشتاق شخص ما للعب كرة القدم مع أصدقائه، قد يكون بوسعك أن تلعب معه داخل المنزل.)
 - هل هناك أحد يعمل يجد أكثر من الآخرين؟ هل يمكن أن نقوم بشيء لنساعد فرداً آخر من الأسرة؟ من المهم تشارك أعباء العمل المنزلي والرعاية بين أفراد الأسرة، ويجب أن يكون ذلك مع مراعاة أن يكون النشاط ملائماً للعمر. في هذه الحالات، نعلم أن احتياجات الرعاية قد تزداد بالنسبة لأفراد الأسرة المستضعفين. من المهم أن ندرك حجم العمل لكل شخص حتى يتسنى لنا توزيع العبء بشكل عادل ليكون الجميع قادرين على التعامل معه بشكل أفضل.
- دُون بعض الملاحظات رداً على الأسئلة أعلاه، أو استخدم الجدول أدناه لإدراج الإجراءات التي ستخذها أثناء انتشار الجائحة.

إجراءات في حالة الطوارئ (على سبيل المثال، إذا مرض احد أفراد الأسرة، وتوجب علينا جميعًا البقاء في المنزل، بما في ذلك المهام التي قد نحتاج إلى أن يقوم بها الآخرون)	إجراءات أسبوعية	إجراءات يومية	
على سبيل المثال: اطلب من الشخص [س] المساعدة في الحصول على الطعام وتحقق من أنه سعيد باستمراره بتقديم هذه الخدمة	على سبيل المثال: لعب ألعاب معا كعائلة التأكد من شحن رصيد الهاتف أسبوعياً للتأكد من بقاءنا على اتصال بمجتمعنا	على سبيل المثال: التأكد من وجود صابون ومياه للحفاظ على النظافة الصحية بشكل جيد الاستماع إلى برنامج الراديو اليومي لتلقي أحدث الأخبار حول كوفيد-19	الجميع
			الشخص 1
			الشخص 2
			الشخص 3

اجعل هذه الخطة متوفرة لكل من ضمنته في شبكة الدعم (كالأشخاص في الكنيسة التي تذهب إليها أو أفراد عائلتك الكبرى) واطلب ملاحظاتهم حولها. ارجع الى القائمة وحدثها أسبوعياً.

احرص دائماً على عدم مشاركة المعلومات الحساسة والشخصية الخاصة بك أو بأسرتك مع الآخرين.

لا يعني التركيز على أسرتنا أن يجب أن نكف عن التفكير في جيراننا، وخاصة إذا كانوا من الفئات الضعيفة. قد تستفيدون أيضاً من أداة التخطيط للمخاطر و الفئات المستضعفة كمرجع. فكر في العمل مع المنظمات المحلية والمنظمات الموجودة في الكنيسة التي تذهب إليها أو المجموعات في المنزل لتحديد من قد يحتاج إلى دعمك.

تمت ترجمة هذا المورد إلى العربية بفضل الدعم الذي قدمته منظمة مترجمون بلا حدود

