

الإجراءات العملية التي يجب إتباعها في إدارة حالات العنف المبني على النوع الاجتماعي خلال تفشي وباء كورونا المستجد تشمل ما يلي:



لمساندة بعضنا البعض لربح المعركة ضد الكورونا يجب:

1. الإطمئنان دائماً على الأشخاص الملتزمين بالحجر الصحي في المستشفى أو البيت من خلال الإتصال بهم هاتفياً أو عبر رسائل نصية. عبّروا لهم عن تضامنكم معهم وشجعوهم أن يبقوا على اتصال مع أهلهم وأصحابهم.
2. استمعوا باهتمام للأشخاص الذين يعبرون لكم عن مخاوفهم.
3. قدموا نصائح بهدوء للأشخاص الذين يجدون صعوبة في الوصول إلى المعلومات (مثل كبار السن). أفيدوهم بمعلومات موثوقة من منظمة الصحة العالمية، منظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسيف)، وزارة الصحة اللبنانية.
4. تجنبوا العبارات التي تزيد الوصمة أو تربط الكورونا بأشخاص من بلد معين أو منطقة أومهنة معينة...
5. تكلموا علناً ضد السلوكيات المؤذية مثل التمييز والإفصاح عن المعلومات الشخصية للأشخاص المصابين، حافظوا على خصوصيتهم.

خمس خطوات لتخفيف القلق المرتبط بفيروس كورونا المستجد:

1. تقليص الوقت الذي تقضونه على الأخبار أو وسائل التواصل الاجتماعي والبحث على المعلومات من مصادر موثوقة، مثل منظمة الصحة العالمية، منظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسيف)، وزارة الصحة اللبنانية.
2. متابعة روتين يومي يتضمن نشاطات تحيون القيام بها وتشعركم بالراحة (مثل القراءة، زيارات هاتفية أو عبر الفيديو للأصحاب... الصلاة، ألعاب ترفيهية مع العائلة، تمارين التنفس...).
3. التكلّم مع أشخاص تثقون بهم عن أي مشاعر أو أفكار تشعركم بالقلق، الخوف أو الحزن.
4. الحفاظ على نظام غذائي صحي، نظام نوم مناسب، ونشاط جسدي منتظم. على الأقل، 15-30 دقيقة مشي في البيت يومياً.
5. الابتعاد عن التدخين، الكحول أو أي مواد أخرى مسببة للإدمان لتخفيف حدة التوتر لأنها لا تفيد وتسبب أضرار خطيرة.

يمكنكم الاتصال على:

1214 الخط الساخن لوزارة الصحة للإستفسار عن فيروس كورونا (24/7)

1564 الخط الوطني الساخن للدعم النفسي والوقاية من الإبتزار، إن كنتم تشعرون بظغوطات على

المستوى النفسي (من 12:00 ظ ل 5:30 ص)



ABAAD SAFE LINE: 24\7
+961 81 78 81 78