

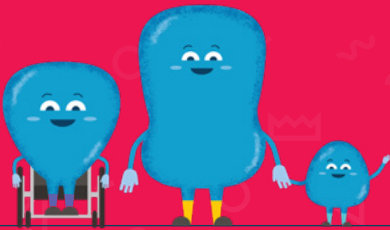
COVID-19 Malezi

Malezi katika kaya na jamii zenye msongamano wa watu

Kuiweka familia yako salama kutoka katika ugonjwa wa COVID-19 unaweza kuhisi ni vigumu zaidi kama unaishi katika mazingira ya msongamano wa watu. Kuna vitu unaweza kufanya, ili kufanya hii rahisi zaidi kwa familia yako.

Endelea kubaki salama.

- Zuia wale wanaoondoka na kurudi sehemu unayoishi kadri uwezavyo.
- Yajue masharti ya COVID-19 kuhusu ni kipi unaweza kufanya na kipi huwezi kufanya katika eneo lako.



Wasaidie watoto kwa kuweka umbali.

- Fafanua kwa watoto wako kwamba wana kazi muhimu ya kujiweka wao wenyewe na jamii salama kwa kuweka umbali na watu wengine.
- Waoneshe kujali chanya kwa ziada pale wanapofanya juhudi ya kujiweka mbali na wengine.

Fanya kunawa mikono na usafi kuwa kitu cha kufurahisha!

- Inaweza kuwa vigumu kupata sabuni na maji, lakini kufanya usafi ni muhimu zaidi kwa sasa kuliko kipindi kingine chochote.
- Jaribu kuosha mikono ya wanafamilia mara kwa mara uwezavyo.
- Wasaidie watoto kufundishana jinsi ya kuosha mikono yao kwa sabuni na maji.
- Wahamashe watoto kuacha kushika nyuso zao.

Shirikisha mzigo/ kazi.

- Kuangalia watoto na wanafamilia wengine ni vigumu sana katika sehemu zenye mbanano, lakini ni rahisi sana kama majukumu yatakuwa yameshirikishwa.
- Jaribu kushirikisha kazi za ndani, uangalizi wa watoto, na shughuli zingine kwa usawa baina ya wanafamilia.
- Tengeneza ratiba ya mda wa "kuanza" na mda wa "kufunga" na watu wazima wengine katika familia yako.
- Ni sawa kuomba msaada pale unapohisi kuchoka au msongo ili upate kupumzika.

Fanya zoezi kila siku.

- Wahamashe watoto kufikiria kazi ambazo wanaweza kufanya kama mazoezi wakati huo huo wakijizua kukutana na wale ambao hawaishi katika sehemu yako.
- Mazoezi ya kuruka, kucheza au kukimbia katika duara inaweza kuwa ya kufurahisha!

Pata pumziko.

- Unaweza usiwe na nafasi ya kushughulika na misongo yote na hisia zote unazojisikia.
- Tambua pale unapokuwa ma msongo au hasira na upate umziko...hata kwa kupumua mara tatu kwa nguvu inaweza kulete tofauti!
- Kazi nzuri! Mamilioni ya familia wameona kwamba hiyo husaidia.



Endelea kutumia vidokezo 1-6

Endelea kuwa chanya, kuwa na ratiba na jaribu kupata muda wa mtu mmoja kwa mtu mmoja na kila mtoto pale unapoweza, itakusaidia kusimamia tabia za mtoto wako na hisia zako.

Kwa taarifa zaidi bofyatovuti zifuatazo:

Vidokezo kutoka WHO

Vidokezo kutoka UNICEF

Lugha nyingine

Ushaidi

