

Till barn: bra att känna till om du känner dig orolig för Coronaviruset

للأطفال: من الجيد أن تعرف إذا شعرت بالقلق من فيروس كورونا

När något allvarligt händer är det vanligt att som barn känna oro och ha många frågor. Här är några saker som är bra att veta och som kan hjälpa!

عندما يحدث شيء خطير ، من الشائع أن يشعر الطفل بالقلق أن يكون لديه العديد من الأسئلة. إليك بعض الأشياء التي من الجيد معرفتها والتي يمكن أن تساعد!

Att känna oro är inte konstigt

Det är inte konstigt att känna sig orolig eller rädd när något allvarligt händer och som många vuxna pratar om. Kanske vet du inte så mycket, kanske har du hört eller sett en del via nyheter och på nätet. Du kanske till och med känner någon som blivit sjuk, drabbats eller påverkats av Coronaviruset. Det kan vara bra att tänka på att Coronaviruset har blivit en så stor nyhet för att det är en ovanlig händelse och för att det är många vuxna som arbetar med att lösa situationen.

الشعور بالقلق ليس غريباً

ليس من الغريب أن تشعر بالقلق أو الخوف عندما يحدث شيء خطير ويتحدث عنه العديد من البالغين. من الممكن أنك لا تعرف الكثير عنه ، ربما سمعت أو شاهدت بعضًا من خلال الأخبار وعبر الإنترنت. قد تعرف شخصًا مريضًا أو مصابًا أو متأثرًا بفيروس كورونا. قد يكون من الجيد أن نتذكر أن فيروس كورونا أصبح خبرًا كبيرًا لأنه حدث غير عادي ولأن العديد من البالغين يعملون على حل الموقف.

Prata med en vuxen

När det händer många ovanliga saker får barn ofta funderingar. Att förstå det som händer runt om oss är ibland svårt och kan vara klurigt att reda ut ensam. Prata med någon lugn vuxen du känner, och som brukar vara bra att prata med. Det kan till exempel vara en förälder, lärare eller släkting. Ställ alla dina frågor och berätta om vad du tänker och känner! Det går också att kontakta andra trygga vuxna som kan ge stöd eller svara på frågor. Du till exempel ringa, mejla eller chatta med BRIS eller Jourhavande kompis på Röda korsets ungdomsförbund.

تحدث مع شخص بالغ

عندما تحدث الكثير من الأشياء غير العادية ، غالبًا ما يكون لدى الأطفال بعض الأفكار. يصعب أحيانًا فهم ما يحدث حولنا وقد يكون من الصعب اكتشافه بمفردك. تحدث إلى أي شخص بالغ هادئ تعرفه ، عادة ما يكون من الجيد التحدث إليه. على سبيل المثال ، قد يكون أحد الوالدين أو المدرسين أو الأقارب. اطرح جميع أسئلتك وتحدث عما تفكر وتشعر! يمكنك أيضًا التواصل مع البالغين الآخرين موثوقين يمكنهم تقديم الدعم أو الإجابة عن الأسئلة. على سبيل المثال ، يمكنك الاتصال أو إرسال بريد إلكتروني أو الدردشة مع (BRIS) أو الأصدقاء عند الاتصال (Jourhavande kompis) في رابطة شباب الصليب الأحمر (Röda korsets).

Tro inte på alla rykten

Det är bra att komma ihåg att när allvarliga saker hänt sprids många rykten. Tro därför inte direkt på allt du hör eller läser om på nätet - och var försiktig med vad du själv skriver om och delar i sociala medier. Fråga gärna en vuxen som kan hjälpa till att reda ut vad som är sant och inte. Glöm inte att det är du som väljer hur mycket information du vill ta del av. Det är okej att säga ifrån eller gå ifrån ifall vuxna eller andra barn pratar om Coronaviruset på ett sätt som du blir orolig eller rädd av. Och det är okej att välja att inte titta på nyheter om Coronaviruset på tv eller nätet.

لا تصدق كل الشائعات

من الجيد أن نتذكر أنه عند حدوث أشياء خطيرة ، تنتشر العديد من الشائعات. لذلك ، لا تصدق مباشرة كل ما تسمعه أو تقرأه عبر الإنترنت - وكن حذرًا بشأن ما تكتبه وتشاركه على وسائل التواصل الاجتماعي. لا تتردد في سؤال شخص بالغ يمكنه المساعدة في معرفة ما هو حقيقي وما هو زائف. لا تنس أنك أنت الذي تختار مقدار المعلومات التي تريد مشاركتها. من المقبول أن تغادر أو تبتعد إذا كان البالغون أو الأطفال الآخرون يتحدثون عن فيروس كورونا بطريقة تجعلك تشعر بالقلق أو الخوف. ولا بأس في اختيار عدم مشاهدة أخبار عن فيروس كورونا على التلفزيون أو الإنترنت.

Det här kan du göra själv

Folkhälsomyndigheten i Sverige kommer med råd om hur vi ska göra för att hantera Coronasmittan så klokt som möjligt. De allra flesta som blir smittade blir mildt sjuka, liksom en vanlig förkylning eller influensa. Men det finns människor som kan bli svårt sjuka eller till och med dö. De tillhör så kallade riskgrupper. Det är ofta äldre personer och personer som har andra sjukdomar sedan tidigare. För att hjälpa till att skydda extra känsliga personer finns det några viktiga saker som är bra att känna till.

هذا ما يمكنك القيام به بنفسك

تقدم هيئة الصحة العامة السويدية (Folkhälsomyndigheten) نصائح حول كيفية القيام بإدارة انتشار عدوى فيروس كورونا بأكبر قدر ممكن من الحكمة. يصاب معظم الأشخاص المصابين بعدوى خفيفة مثل نزلات البرد أو الأنفلونزا. ولكن هناك أشخاص يمكن أن يصابوا مرضى بشكل خطير أو حتى الموت. إنهم ينتمون إلى ما يسمى المجموعات الأكثر عرضة للخطر. غالبًا ما يكون كبار السن والأشخاص الذين يعانون من أمراض أخرى من قبل. للمساعدة في حماية الأشخاص الأكثر حساسية ، هناك بعض الأشياء المهمة التي يجب معرفتها.

1. Besök inte personer som är gamla och sjuka. Ni kan höras per telefon istället!
2. Tvätta händerna ofta och länge! Använd alltid tvål och vatten och var noggrann. Räkna till 30 medan du tvål in dig. Om du inte har vatten och tvål just där du är kan du använda handsprit.
3. Hosta och nys i armvecket, inte rakt ut eller i handen!
4. Är du sjuk - stanna hemma och vila tills du är frisk igen.

- 1 لا تزور كبار السن والمرضى. يمكن سماعك عبر الهاتف بدلاً من ذلك!
- 2 اغسل يديك بشكل متكرر ولفترة طويلة! استخدم دائماً الماء والصابون وكن حذرًا. عد حتى 30 أثناء صابونك بنفسك. إذا لم يكن لديك ماء وصابون في مكانك ، يمكنك استخدام روح اليد.
- 3 السعال والعطس في طية الذراع ، وليس مباشرة أو في اليد!
- 4 إذا كنت مريضا - ابق في المنزل واسترح حتى تصبح بصحة جيدة مرة أخرى .



Gör saker du tycker om och blir lugn av

Om du känner dig orolig är det också bra att fortsätta göra saker som du brukar göra och som just du gillar och blir lugn av. Det kan vara att prata med kompisar, lyssna på musik, se film, spela spel. Det är alltid bra att röra på sig och att ha kontakt med människor som du trivs med. Hör med en vuxen om vilka aktiviteter som fungerar bra att göra för dig just nu!

افعل الأشياء التي تحبها والتي تجعلك هادئ

إذا كنت تشعر بالقلق ، فمن الجيد أيضًا الاستمرار في القيام بالأشياء التي تفعلها عادةً والتي تحبها والتي تعطيك شيء من الراحة. يمكن أن يكون التحدث إلى الأصدقاء ، والاستماع إلى الموسيقى ، ومشاهدة الأفلام ، وممارسة الألعاب. من الجيد دائمًا التحرك والاتصال بالأشخاص الذين تستمتع بهم. تحقق مع شخص بالغ حول الأنشطة التي تناسبك الآن!

