

محتويات صيدلية السفر زمن كورونا لها وجه آخر

وبشكل عام ينبغي أن تحتوي صيدلية السفر على الأدوية المعالجة لمتاعب السفر الشائعة مثل القيء والإسهال، وكذلك المستحضرات الطاردة للبعوض والقراد، بالإضافة إلى ضمادات للجروح وشاش ومقصد.

وفي حال السفر في ظل الارتفاع الشديد لدرجات الحرارة، فإنه ينبغي اصطحاب الأدوية في صندوق تبريد لحمايتها من الحرارة الشديدة.

وعموماً واستعداداً لبعض حالات الطوارئ والحوادث البسيطة، ينصح الأطباء الالمان كل من يرغب في السفر باصطحاب صيدلية سفر تحتوي على بعض الأدوية، كأقراص مسكنة أو ضمادات، التي يحتاجها الشخص خلال التنقل من بلد إلى آخر.

برلين - قالت الصيدلانية الألمانية أورسولا زيلربيرغ إن صيدلية السفر في زمن كورونا ينبغي أن تشمل على كميات مناسبة من الكمادات والقفازات بحيث تكفي مدة الرحلة.

وأضافت زيلربيرغ أنه في حال استخدام كمادات قماشية، فينبغي مراعاة غسلها في درجة حرارة لا تقل عن 60 مئوية لقتل الفايروسات، التي قد تكون ملتصقة بها.

ومن المهم أيضاً اصطحاب كميات كافية من مستحضرات تطهير وتعقيم اليد، تحسباً لعدم توفر إمكانية غسل اليدين بالماء والصابون.



التحدث إلى الأطفال يقلل مخاوفهم

كيف تتصرف تجاه الأفكار المغلوطة عن كوفيد - 19

تغيير موقفهما تجاه شيء ما. وعلى كل ليست الحقائق فحسب التي تغير مواقفنا ولكن الصداقة أيضاً.

ويعتبر هيرمان أن الجمع ليسوا مستعدين لمثل هذا الحوارات حسنة النية. وينصح بعدم النقاش مع الأشخاص المتشددين.

وينصح الخبراء الأشخاص بالتاني والتفكير قبل إرسال المعلومات التي ترد عليهم عبر البريد الإلكتروني أو تطبيقات واتساب أو فيسبوك أو تويتر إلى أفراد العائلة، وذلك بغاية وقف انتشار المعلومات المضللة.

برلين - أثار تفشي فيروس كورونا المستجد (كوفيد - 19) عدداً لا بأس به من نظريات المؤامرة. وهي على الأغلب مسلية، طالما أنها تظل حيث أتت في مكان ما عبر الإنترنت.

ويعتبر التساؤل عن ردة فعلنا المفترضة عندما يبدأ أصدقاء لنا أو أفراد من أسرنا فجأة في نشر إحدى تلك الأفكار المشكوك في صحتها من خلال إحدى مجموعات تطبيق "واتساب"، أمراً مشروعاً.

ويرى المؤلف سيباستيان هيرمان الذي ألف كتاباً عن كيفية التعامل مع نظريات المؤامرة أنه رغم كل الغضب الذي قد تشعر به من الأفضل أن ننصح أصدقائنا وأقاربنا بطريقة ودية في البداية: "ومع احتداد اللهجة، تضع الأمور".

وينصح هيرمان بعدم التعليق في مجموعة الدردشة والتحدث مع الشخص مباشرة إذا قام بمشاركة مقطع فيديو مشكوك فيه عبر مجموعة على "واتساب". ويقول الخبير إنه يمكن أيضاً أن يتعلم من هذا الشخص ألا يدلي ببيانات لها تأثير كبير بشأن مثل هذه الموضوعات المعقدة في مجموعة عبر الواتساب. وإذا لم يكن ممكناً إرسال رسالة مباشرة له عبر التطبيق، فربما يكون من الأفضل أن تتحدث عن النقاش بالكامل.

ومن المنطقي أيضاً أن تجد أشياء مشتركة مع هذا الشخص عندما تبدأ في مناقشة الأمر معه. قل له إنك أيضاً تفكر كثيراً في نفس المسألة وتود التحدث معه عنها. ثم سيكون من السهل إخباره بأنك مختلف معه في الرأي ولماذا. ومن المفيد دائماً أيضاً أن تتخى عليه في بداية الحوار.

ويؤكد هيرمان على عدم التفوه بأي أقوال كاذبة. والتأكيد طبعاً على الحجج التي تروق لك قبل أن تتحدث في القضايا التي تختلف فيها معه.

ويميل هيرمان بشكل عام إلى حوار واقعي بدلاً من كتابة تعليقات عبر مواقع التواصل الاجتماعي. ويوضح "الصوت يحدث رابطة عاطفية ويجعل الشخص قادراً على إدراك الفروق الدقيقة".

أما النقاشات التي تجرى عبر المنصات التي تستلزم الكتابة تنطوي على احتمال إثارة صراع بشكل كبير.

ويقول "كلما كان شخصان يتقان في بعضهما البعض، زادت قدرتهما على

التحدث إلى الأطفال يقلل مخاوفهم

مراعاة الاحتياجات الفردية للأطفال زمن الحجر تساعد على تحقيق التوازن الأسري الالتزام ببرنامج أنشطة يومي للصغار يخفف من توترهم

الأطفال يواجهون تحديات أيضاً؛ لذلك يجب الإهتمام فوق طاقتهم من خلال وضع توقعات عالية بشكل مفرط في هذه الظروف الراهنة والاستثنائية. ويشير أخصائيو التربية إلى أن هناك مجموعة من القواعد يمكن، في حال اتباعها، جعل عملية التعليم المنزلي أكثر سلاسة وإمتاعاً للأطفال ونوهم ومنها التهيئة النفسية حيث ينظر الكثير من الأطفال في العالم إلى فترة إغلاق المدارس على أنها إجازة للعب والاستمتاع.

ويؤكد أخصائيو التربية على ضرورة تهيئة الأطفال نفسياً بأن الدراسة مستمرة ولو عن بعد عن طريق الالتزام قدر المستطاع بروتين شبيه بذلك الذي كان متبعاً أيام الدوام المدرسي وإن مع تخصيص ساعات أقل للدراسة وجعل العملية ممتعة قدر الإمكان.

كما ينصحون الأهل بالمحاولة قدر المستطاع تأمين كل ما يلزم الطفل من كتب وأدوات ساعة جلوسه للدراسة، مما يمكنه من المحافظة على تركيزه ويقلل من تشتت انتباهه، كما يجعل الحدود بين وقت الجلوس إلى الدرس ووقت اللعب واضحة.

إضافة إلى تنظيم وقت الطفل والاهتمام بصحته البدنية والنفسية وبخصيص وقت للترفيه وقضاء وقت مع العائلة.

أما إذا كان الوالدان يعملان في المنزل فمن المستحسن القيام بالأعمال المنزلية قدر الإمكان قبل استيقاظ الأطفال. ووضع خطة خلال عطلة الأسبوع لوجبات الأسبوع القادمة مسبقاً وتجهيز ما يستطيعان؛ إذ يساعد ذلك على التخفيف من الإجهاد في تحضير الطعام ونوبات الغضب المضرة صحياً لهما ولمن حولهما.

ومن المستحسن أيضاً التحدث مع الأطفال حول الحاجة إلى دعمهم ومناقشة الخطط الأسبوعية معهم لإشراك الجميع في الرحلة قبل بدء الأسبوع. ووضع جدول زمني للأسبوع؛ حيث يمكن للأطفال والأسرة إجراء مكالمات فيديو مع الأصدقاء والعائلة لإعطاء الجميع شيئاً يتطلعون إليه.

وإذا لم يكن الأسبوع يمضي وفقاً للخطط من الأجر التكيف مع جدول العمل، الذي يتمحور حول الأطفال، وإذا لزم الأمر يحاول الوالدان أن يتابعاً ما فاتهما عندما تبدأ الأمور أو خلال فترة المساء.

ومن الضروري إخبار الأطفال مسبقاً بأهمية مكالمات العمل حتى يتمكن الجميع من احترام الحاجة إلى الهدوء خلال هذا الوقت، فالأطفال يمثلون المستقبل، لذا يجب تشجيعهم ودعمهم وإرشادهم.

أمام إتمام الإنسان لمهامه اليومية وعيش حياة طبيعية.

ويمكن أن يكون الالتزام ببرنامج أنشطة يومي بالنسبة للأطفال الصغار أحد عوامل تخفيف التوتر، وفق الهيئة. ولضمان الشعور بالحياة الطبيعية للأطفال، يمكن القيام بتخطيط برنامج يومي يحاكي قضاء يوم عادي من أيام المدرسة والحضانة؛ حيث يتضمن وقت اللعب والفنون والحرف والأنشطة الترفيهية، التي تشمل أفراد العائلة الآخرين والقراءة. وعند التخطيط لجدول زمني، من المهم أن نتذكر أن الأشياء لا تسير دائماً وفقاً للخطط؛ لذا من المستحسن ألا يضغط الوالدان على نفسيهما طوال الوقت ويتحليان بالمرونة للتكيف مع التغييرات عند الحاجة.

وتضع الهيئة نموذجاً لبرنامج يومي لطفل صغير يكون كالتالي:

- التأكد من استيقاظ الأطفال في الوقت نفسه كل يوم.
- الإفطار.
- تنظيف الأسنان وارتداء الملابس.
- وقت اللعب والنشاط الحركي المخطط للتوازن والتنسيق.
- وجبة خفيفة صباحية صحية.
- لعب عشوائي (رسم، حرف يدوية، أنشطة إبداعية).
- غداء صحي.
- وقت القيلولة.
- وجبة خفيفة صحية بعد الظهر - وقت الأناشيد والموسيقى.
- وقت الاستحمام وتنظيف الأسنان.
- وقت الحكايات.
- وقت النوم (الالتزام بموعد النوم يمكن أن يساعد في تقليل معارك وقت النوم، ويساعد الأطفال الصغار على النوم بسهولة والبقاء نائمين لفترات أطول).

وتعتبر الهيئة أن التخطيط المسبق للوالدين مفيد كثيراً، كما أن التمسك بأهداف واقعية وقابلة للتحقق على المدى القصير يؤدي إلى أجواء أسرية أكثر هدوءاً. وفي الوقت ذاته من الضروري عدم التفكير كثيراً في مسألة أن الطفل قد يتأخر عن غيره، فإنها ليست نهاية العالم ويمكنهم من الأبناء القيام بتجارب عدة واستشارات تساعد على إيجاد المعادلة والبيئة المناسبة، التي تعزز من فرص تنمية الطفل ومهاراته.

وإذا كان الطفل لا يتكيف مع نظام التعليم عبر الإنترنت، على الآباء أن يحاولوا توزيع العمل على مدار اليوم، ومن المهم أن يدركوا أن هذه الفترة تشكل تحولا كبيرا بالنسبة للأطفال للتكيف معها وأن العديد من

يعد تعرف الأسرة على حاجات الطفل الأساسية وضبط انفعالاته آلية من آليات تحقيق الأمن النفسي للطفل والتوازن الأسري للعائلة في ذات الحين. وتصبح هذه الآلية أكثر من ضرورية خلال فترة الحجر الصحي، ما يساعد الأبناء على تحقيق النجاح والعائلة على الاستمتاع بوقتها.

أبوظبي - تخوض العائلات في الوقت الحالي فترات طويلة من التباعد الاجتماعي. وتؤكد هيئة أبوظبي للطفولة المبكرة أن العديد من الأسر قادرة على تحقيق التوازن في حياتها والتكيف مع هذه الظروف الاستثنائية، مع وجود عدد من الأطفال في المنزل، ومراعاة الاحتياجات الفردية لهم.

كما تشير الهيئة إلى أن هناك فارقاً هاماً بين التعليم المنزلي الاختياري، واعتماد نظام التعلم عبر الإنترنت. وتنصح الوالدين بأن يكونوا متساهلين مع نفسيهما وإيجابيين في كل الأحوال، مؤكدة على أن العالم يمر اليوم بظروف غير اعتيادية.

ويمكن للأطفال أن يلتفتوا بسهولة المحادثات، التي يجريها الوالدان حول الظروف التي يمران بها والتي قد لا يكونون على علم بها خلال الظروف العادية. ونتيجة لذلك، يمكن أن يؤدي هذا الأمر إلى تغييرات في سلوك الطفل ونتائج المدرسة وصحته بشكل عام، وفق ما تؤكد الهيئة.

ومن المهم أن يعمل الوالدان على تنظيم المحتوى، الذي يظهر في الأخبار ومناقشته في الحوارات الهاتفية مع الأصدقاء والعائلة بعيداً عن الأطفال للمساهمة في خفض مستوى القلق.

وتنصح الهيئة الآباء بالتحدث إلى الأطفال حول أي مخاوف أو قلق يتناهبهم، وجعلهم يعبرون عن مشاعرهم من خلال الرد على أي تساؤلات ي طرحونها. كما تنصح بتوفير مساحة

صداقة وهادئة للأطفال للتحدث عن أي مخاوف يشعرون بها خلال هذه الظروف الراهنة.

من جهته يؤكد أخصائي الطب النفسي المصري الدكتور محمد جمال أن مشاعر القلق أمر طبيعي يمر به الناس كافة، وأنها نابعة من مشاعر الخوف التي يكون هدفها أصلاً توقع

من الأفضل عدم التعليق في مجموعة الدردشة والتحدث مباشرة مع الشخص الذي قام بمشاركة مقطع فيديو مشكوك فيه

وتبقى مصادر المعلومات الأكثر جدارة بالثقة هي هيئات الصحة العامة مثل هيئة الخدمات الصحية الوطنية في بريطانيا، ومنظمة الصحة العالمية، ومراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها في الولايات المتحدة الأمريكية.

ولا يعتبر الخبراء معصومين من الخطأ، لكنهم أكثر مصداقية بكثير من الغرباء الذين يرسلون نصائح عبر واتساب أو فيسبوك لبعض الأشخاص. وقد انتشرت رسائل كثيرة عبر موقع فيسبوك توصي بتناول الثوم لمنع الإصابة بفيروس كورونا.

وتقول منظمة الصحة العالمية إنه على الرغم من أن الثوم طعام صحي وقد يساعد في مواجهة الميكروبات، إلا أنه لا يوجد دليل على أن تناوله قد يحمي من الإصابة بفيروس كورونا المستجد. كما زعم نجم موقع يوتيوب جوردان سائر الذي لديه الآلاف من المتابعين عبر منصات مختلفة على مواقع التواصل الاجتماعي، أن ثاني أكسيد الكلور وهو عامل تبيض يستخدم في مواد التنظيف وتبييض الأقمشة والبقع، يساعد على "التخلص" من فيروس كورونا.

وكانت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية، قد حذرت من مخاطر شرب ثاني أكسيد الكلور على الصحة. كما أصدرت بلدان أخرى تنبيهات حول هذا الموضوع.



المعلومات المغلوطة خطر على الصحة