



femmesTISCHE

Wir sprechen über Familie,
Gesundheit und Integration
Kanton Solothurn

مقدمة للمشرفين

مجموعة الإشراف "كورونا"

أعزائي المشرفين .

لقد مررنا جميعا بوقت طويل من التوتر والإجهاد ولم تعد الحياة كما كانت قبل جائحة كورونا وكان علينا إتقان الكثير في الآونة الأخيرة.

إقتربت عائلتنا من بعضها أو لم يعد بإمكانهم رؤية بعضهم البعض. فجأة كان لدينا الكثير من العمل أو لا شيء على الإطلاق. لم يتمكن أطفالنا من الذهاب إلى المدرسة وأغلقت بعض مراكز الحضانة. كنا خائفين على صحتنا وصحة أطفالنا. كنا قلقين بشأن الأشخاص الذين ينتمون إلى المجموعات المعرضة لخطر (كورونا).

كل يوم يجلب التغييرات وعلينا التكيف دائما مع المواقف الجديدة. لقد فعلنا جميعا أشياء غير عادية خلال هذا الوقت. يمكننا أن نفخر بذلك. قد دعم الكثير بعضهم البعض وأعادوا احتياجاتهم الخاصة للأشخاص الذين يحتاجون إلى مزيد من المساعدة.

نود أن نتحدث عن ما مررنا به ، بشأن مخاوفنا ، ولكن أيضا التجارب الجيدة في هذا الوقت كجزء من مجموعات المناقشة مع مجموعة الإشراف هذه.

إذا كان لديك بالفعل مقدمة لمجموعة الإشراف "10 خطوات للصحة العقلية" فيرجى قراءة هذه المستندات مرة أخرى. بالإضافة إلى التبادل سيحتاج بعض المشاركين إلى مساعدة في التأقلم والتجهيز. تتوفر لهذا الغرض العديد من المتخصصين والخدمات الاستشارية والمساعدة. يرجى الإتصال بإدارة موقعك للحصول على عناوين ومعلومات مناسبة في منطقتك.

قمنا بتطوير مجموعة الإشراف "كورونا" في وقت قصير جدا. تمت إضافة مواضيع وأفكار جديدة كل أسبوع تقريبا، وفجأة أصبح كل شيء غير نافع. الوضع يتغير باستمرار الآن. إنلقطنا صور وكتبنا نصوص ودعمنا المشرفون في الترجمة. من المؤكد أن مجموعة الإشراف ليست مثالية -ولكن يسعدنا أنها ستكون متاحة بعد فترة وجيزة من إنتهاء الإغلاق لأن نستخدمها جميعا للتحدث عن الخبرة والتجارب خلال جائحة كورونا.

نود أن نشكر كل من ساهم في هذه المجموعة مع الكثير من الإلتزام. نتمنى للمشرفين الذين يعملون مع هذه المجموعة إجراء مناقشات مثيرة.

فريق (جلسات نسائية) كانتون سولوتورن.

يمكنك قراءة هذا النص المميز كمقدمة لحوارات المناقشة.

أصبحت مجموعة الإشراف هذه ممكنة بفضل الدعم المالي من:

GLÜCKSKETTE
DIE SOLIDARISCHE SCHWEIZ



KANTON solothurn

Unterstützt durch das Aktionsprogramm Ernährung,
Bewegung und psychische Gesundheit des Kantons
Solothurn und Gesundheitsförderung Schweiz.

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Solothurn



Neues Coronavirus

SO SCHÜTZEN
WIR UNS.

Gründlich Hände waschen.
In Taschentuch oder Armbeuge husten und niesen.
Bei Fieber und Husten zu Hause bleiben.

Abstand halten.
Empfehlung: Masken tragen, wenn möglich.
Falls möglich weiter im Homeoffice arbeiten.

www.bag-coronavirus.ch
InfoLine Coronavirus: +41 58 463 00 00

Neues Coronavirus
SO SCHÜTZEN
WIR UNS.

Gründlich Hände waschen.
In Taschentuch oder Armbeuge husten und niesen.
Bei Fieber und Husten zu Hause bleiben.

Abstand halten.
Empfehlung: Masken tragen, wenn möglich.
Falls möglich weiter im Homeoffice arbeiten.

www.bag-coronavirus.ch
InfoLine Coronavirus: +41 58 463 00 00

New coronavirus

PROTECT YOURSELF
AND OTHERS

STILL IMPORTANT:

Wash your hands thoroughly.
Avoid shaking hands.
Cough or sneeze into a sleeve or the crook of your arm.
Keep your distance.
For example:
• Protect the elderly by keeping a safe distance.
• Keep your distance from others in a queue.
• Keep your distance of meetings.

Always call ahead before going to the doctor's or the emergency department.

Neues Coronavirus
SO SCHÜTZEN
WIR UNS.

Gründlich Hände waschen.
In Taschentuch oder Armbeuge husten und niesen.
Bei Fieber und Husten zu Hause bleiben.

Abstand halten.
Empfehlung: Masken tragen, wenn möglich.
Falls möglich weiter im Homeoffice arbeiten.

www.bag-coronavirus.ch
InfoLine Coronavirus: +41 58 463 00 00

Neues Coronavirus

SO SCHÜTZEN
WIR UNS.

Abstand halten.
Empfehlung: Masken tragen, wenn möglich.
Falls möglich weiter im Homeoffice arbeiten.

Gründlich Hände waschen.
In Taschentuch oder Armbeuge husten und niesen.
Bei Fieber und Husten zu Hause bleiben.

www.bag-coronavirus.ch

Neues Coronavirus
SO SCHÜTZEN
WIR UNS.

Abstand halten.
Empfehlung: Masken tragen, wenn möglich.
Falls möglich weiter im Homeoffice arbeiten.

Gründlich Hände waschen.
In Taschentuch oder Armbeuge husten und niesen.
Bei Fieber und Husten zu Hause bleiben.

www.bag-coronavirus.ch

إستعلامات



أوصى المكتب الفيدرالي للصحة العامة بانتظام بإتخاذ تدابير وقائية جديدة: بدأت المرحلة الصفراء في 27 فبراير وبدأت المرحلة الحمراء في 5 مارس وتم تحديد الإغلاق في 17 مارس وبدأت المرحلة الوردية في 29 أبريل مع تخفيف في الإجراءات.

لقد مر وقت طويل قبل أن نفهم جميعا ما يعنيه فيروس كورونا وكيف تغيرت حياتنا. تم إغراقنا بالمعلومات والصور والأفلام.

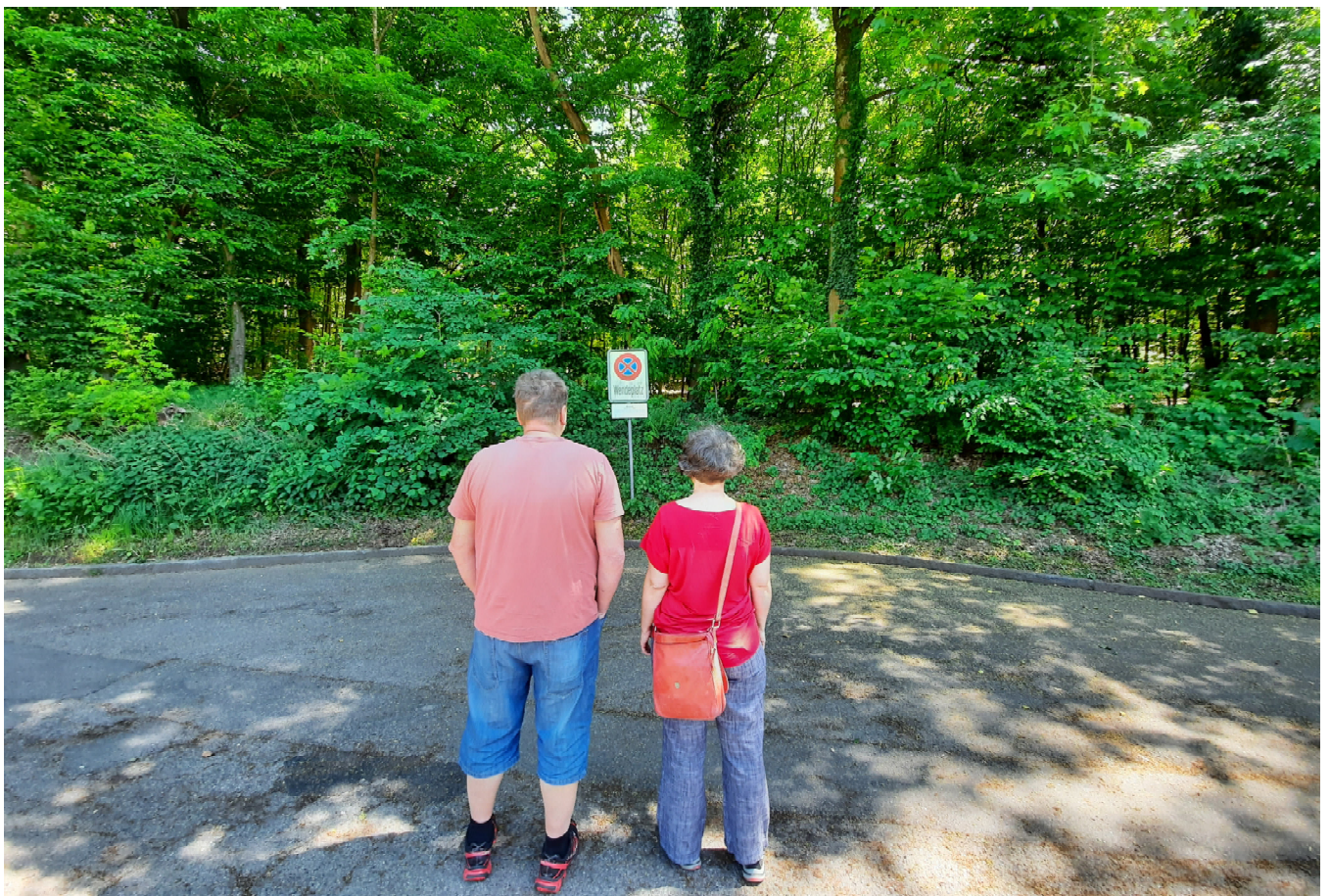
قام الخبراء بتقييم الوضع بشكل مختلف للغاية وفجأة إنتشرت العديد من الأكاذيب ونظريات المؤامرة عبر وسائل التواصل الإجتماعي.

- كيف حصلت على معلومات حول فيروس كورونا؟
- هل ممكن إتباع الإجراءات الموصى بها؟
- كيف تحصل على المعلومات في الوقت الراهن؟
- كيف تتعرف على الأخبار المزيفة؟
- من أين حصلت على معلومات ومساعدة جيدة ؟
- من أين ستأخذ معلوماتك في المستقبل؟

- دیکھو! یہاں پر کئی کئی سالوں سے کھیتی باڑی کی جا رہی ہے۔
- یہاں پر کئی کئی سالوں سے کھیتی باڑی کی جا رہی ہے۔
- یہاں پر کئی کئی سالوں سے کھیتی باڑی کی جا رہی ہے۔
- یہاں پر کئی کئی سالوں سے کھیتی باڑی کی جا رہی ہے۔

یہاں پر کئی کئی سالوں سے کھیتی باڑی کی جا رہی ہے۔ یہاں پر کئی کئی سالوں سے کھیتی باڑی کی جا رہی ہے۔ یہاں پر کئی کئی سالوں سے کھیتی باڑی کی جا رہی ہے۔ یہاں پر کئی کئی سالوں سے کھیتی باڑی کی جا رہی ہے۔

کھیتی باڑی



- دښمنان ته د خپلې دندې په اړه خبرې کول
- (د ښځو، ماشومانو او پخوانيو کورنيو) د ښځو د ښوونځي ته لار هواره کول
- د ښځو د ښوونځي ته لار هواره کول
- د ښځو د ښوونځي ته لار هواره کول

د ښځو د ښوونځي ته لار هواره کول
 د ښځو د ښوونځي ته لار هواره کول
 د ښځو د ښوونځي ته لار هواره کول

ښځو د ښوونځي ته لار هواره کول



- زيارتنا هبة في كل سنة في عيد الميلاد و في عيد الفصح
- في عيد الفصح او في عيد الميلاد نأخذ الحبوب و نأخذ الحبوب و نأخذ الحبوب
- زيارتنا هبة (في عيد الميلاد) كان ايامنا من عيد الميلاد
- زيارتنا هبة في عيد الفصح و عيد الميلاد

• في عيد الفصح او في عيد الميلاد نأخذ الحبوب و نأخذ الحبوب و نأخذ الحبوب
 هذه الحبوب هي في عيد الفصح او في عيد الميلاد
 في عيد الفصح او في عيد الميلاد نأخذ الحبوب و نأخذ الحبوب و نأخذ الحبوب
 في عيد الفصح او في عيد الميلاد نأخذ الحبوب و نأخذ الحبوب و نأخذ الحبوب

الإنسان والآلة



- دقت ختياختن لاء قوت او ادا ٿي ۽ شين تي به ٿي ٿا
- دقت ختياختن لاء قوت او ادا ٿي ۽ شين تي به ٿي ٿا
- دقت ختياختن لاء قوت او ادا ٿي ۽ شين تي به ٿي ٿا
- دقت ختياختن لاء قوت او ادا ٿي ۽ شين تي به ٿي ٿا
- دقت ختياختن لاء قوت او ادا ٿي ۽ شين تي به ٿي ٿا

دقت ختياختن لاء قوت او ادا ٿي ۽ شين تي به ٿي ٿا. دقت ختياختن لاء قوت او ادا ٿي ۽ شين تي به ٿي ٿا. دقت ختياختن لاء قوت او ادا ٿي ۽ شين تي به ٿي ٿا.

دقت ختياختن لاء قوت او ادا ٿي ۽ شين تي به ٿي ٿا



- في وقتنا هذا، نحن نواجه تحديات كبيرة في العمل.
- في العمل، نحن نواجه تحديات كبيرة في العمل.
- في العمل، نحن نواجه تحديات كبيرة في العمل.
- في العمل، نحن نواجه تحديات كبيرة في العمل.
- في العمل، نحن نواجه تحديات كبيرة في العمل.
- في العمل، نحن نواجه تحديات كبيرة في العمل.

العمل في

العمل في وقتنا هذا، نحن نواجه تحديات كبيرة في العمل. العمل في وقتنا هذا، نحن نواجه تحديات كبيرة في العمل.

العمل في





عدم القدرة على التحرك بحرية

لقد حدثت الإجراءات الوبائية بشدة من حريتنا في الحركة. يسمح لنا بمغادرة المنزل في أي وقت في سويسرا ومع ذلك ، تمت التوصية بذلك في الحالات العاجلة فقط. لم يعد يسمح للأطفال بالذهاب إلى الملاهي ولم يعد مسموحا للمجموعات بالالتقاء ، ولم تكن وسائل النقل العام تعمل إلا بجدول زمني منخفض.

- هل سبق لك أن واجهت مثل هذا الموقف؟
- هل كان عليك الإستغناء عن الرحلات أو الرحلات المخطط لها؟
- ما هو أصعب شيء بالنسبة لك في هذه الحالة؟
- ما الذي ساعدك على التأقلم مع هذا الموقف؟



femmesTISCHE

Wir sprechen über Familie,
Gesundheit und Integration

Kanton Solothurn

- في وقتنا الحالي، أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي خياراً جيداً
- في وقتنا الحالي، أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي خياراً جيداً
- في وقتنا الحالي، أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي خياراً جيداً
- في وقتنا الحالي، أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي خياراً جيداً
- في وقتنا الحالي، أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي خياراً جيداً

من أجل منع انتشار المرض، لم يعد ممكناً حياة (يسهولة) المعالجة والأفراد والأسرة
 من أجل الانقاء على اتصال في منطقة سولوتورن بانجاز (جلسات نسائية)
 عبر الوتس أب .

اتصال على ابي ايني



- دواء مسكن للألم وخفض الحرارة
- دواء مضاد حيوي
- دواء مضاد حيوي
- دواء مضاد حيوي
- دواء مضاد حيوي

69
 من أجل تحسين نوعية الحياة للمرضى، يجب أن تكون الرعاية الصحية شاملة وتغطي الجوانب الجسدية والنفسية والاجتماعية. هذا يتطلب تعاونًا وثيقًا بين مختلف التخصصات الطبية والتمريضية، بالإضافة إلى مشاركة المريض وأسرته في اتخاذ القرارات المتعلقة برعايته.

المخيمات الصحية



- دواء المضاد حيوي لعلاج التهابات المسالك البولية
- دواء مضاد حيوي لعلاج التهابات الجهاز الهضمي
- دواء مضاد حيوي لعلاج التهابات الجهاز التنفسي
- دواء مضاد حيوي لعلاج التهابات الجلد

في كثير من الأحيان، يمكن أن يكون العلاج المضاد حيوي فعالاً في علاج التهابات المسالك البولية، التهابات الجهاز الهضمي، التهابات الجهاز التنفسي، و التهابات الجلد. ومع ذلك، فإن الإفراط في استخدام المضاد حيوي يمكن أن يؤدي إلى مقاومة المضاد حيوي، مما يجعل العلاج أكثر صعوبة. لذلك، يجب أن نستخدم المضاد حيوي فقط عندما نحتاجه، وأن نأخذ ما نحتاجه فقط.

المضاد حيوي



- دؤنلاردا بۇلارنىڭ ئىچىدە كۆپىنچە ئاياللار بار.
- دؤنلاردا بۇلارنىڭ ئىچىدە كۆپىنچە ئاياللار بار.
- دؤنلاردا بۇلارنىڭ ئىچىدە كۆپىنچە ئاياللار بار.
- دؤنلاردا بۇلارنىڭ ئىچىدە كۆپىنچە ئاياللار بار.
- دؤنلاردا بۇلارنىڭ ئىچىدە كۆپىنچە ئاياللار بار.

بۇلارنىڭ ئىچىدە كۆپىنچە ئاياللار بار. دؤنلاردا بۇلارنىڭ ئىچىدە كۆپىنچە ئاياللار بار. دؤنلاردا بۇلارنىڭ ئىچىدە كۆپىنچە ئاياللار بار. دؤنلاردا بۇلارنىڭ ئىچىدە كۆپىنچە ئاياللار بار. دؤنلاردا بۇلارنىڭ ئىچىدە كۆپىنچە ئاياللار بار.

بۇلارنىڭ ئىچىدە كۆپىنچە ئاياللار بار. دؤنلاردا بۇلارنىڭ ئىچىدە كۆپىنچە ئاياللار بار. دؤنلاردا بۇلارنىڭ ئىچىدە كۆپىنچە ئاياللار بار. دؤنلاردا بۇلارنىڭ ئىچىدە كۆپىنچە ئاياللار بار. دؤنلاردا بۇلارنىڭ ئىچىدە كۆپىنچە ئاياللار بار.

تۆھپىلىك ھاياتقا قايتىش



- دؤنه پور ايس لول
- دؤنه پور ايس لول
- دؤنه پور ايس لول
- دؤنه پور ايس لول
- دؤنه پور ايس لول

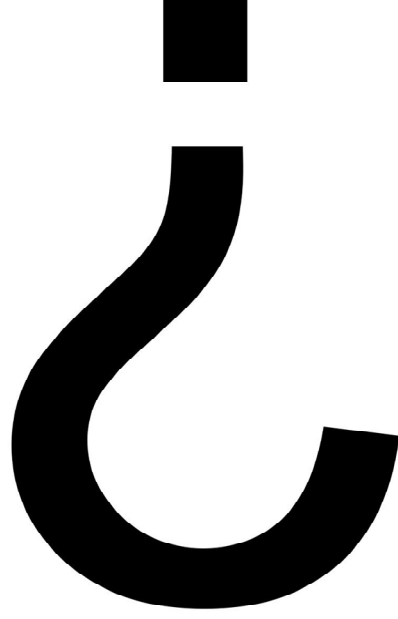
• لول پور ايس لول

لول پور ايس لول. لول پور ايس لول. لول پور ايس لول. لول پور ايس لول. لول پور ايس لول.

لول پور ايس لول. لول پور ايس لول. لول پور ايس لول. لول پور ايس لول. لول پور ايس لول.

ان يكون ليلك امل





أسئلة عامة

- ما الذي تريد التحدث عنه مؤخرا؟
- هل لديك أي أسئلة حول كورونا؟
- (كيف) تستعد لإغلاق جديد؟
- هل تغيرت بسبب أزمة كورونا؟
- ما هي الخطوة التالية مع كورونا؟
- ماذا تريد أن تعرف من المشاركين الآخرين؟
- هل هناك شيء تود قوله للآخرين؟

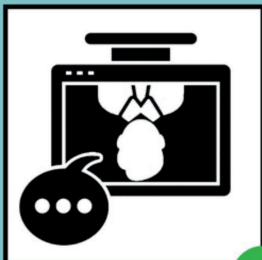


femmesTISCHE

Wir sprechen über Familie,
Gesundheit und Integration


Kanton Solothurn

So schützen wir uns seelisch.




↑

Kontakte und Nähe kreativ und herzlich pflegen.




↑

Grosszügigkeit bei Unterstützung, Konflikten und Hilfe.




↑

Bewusst Auszeit und Rückzugsmöglichkeiten schaffen.




↑

Dosierte Fakten statt rotierende Gedanken.



↑

Normalität und Routine schaffen.



↑

Akzeptieren, was man nicht ändern kann.



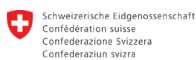
femmestISCHE
männerTISCHE

هكذا نحمي أنفسنا نفسيًا

كلما طالت الأزمة كلما عانى منها المزيد من الناس نفسيًا جرّاء عدم الشعور بالأمان والشعور بالتهديد والقلق المتزايد والتساؤل عن إلى متى ستطول الأزمة...

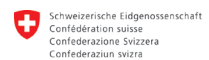
- كيف حالك، في الأزمة؟
- ما الذي يساعدك على تحمل القلق وعدم الشعور بالأمان؟
- ما هي النصيحة من الـ 6 نصائح التالية التي تلائمك بشكل خاص؟
- ما هي النصيحة من الـ 6 نصائح التالية التي تبتذل فيها أقصى جهد لتنفيذها؟

Mit finanzieller Unterstützung von:



Eidgenössisches Departement des Innern ED
Bundesamt für Gesundheit BAG

Mit finanzieller Unterstützung von:



Eidgenössisches Departement des Innern ED
Bundesamt für Gesundheit BAG



femmestISCHE
männertISCHE

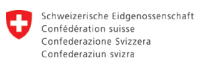
تقوية جهاز المناعة

يدور الكثير من الكلام عن الفيروس وانتقاله وما ينبغي علينا عدم فعله. لكن لكي نظل بصحة جيدة من المهم أيضاً فعل أشياء نتمنحنا وأفراد أسرتنا القوة.

التمشية في الغابة، المشاركة في حلقة نقاشية، مقابلة صديق على مقعد الحديقة... كل هذا يقوي جهاز المناعة لدينا - لأننا نحتاج إلى الحركة والحديث والاسترخاء والقرب والعمل المفيد.

- ما الذي لا تزال تسمح به لنفسك، من المقابلات والحركة؟
- ما الذي لا يزال يُسمح لأطفالك بفعله؟
- ما الذي يسهل عليك القيام به وما هي الصعوبات التي تواجهك في وضع حدود (بسبب كورونا) مع أولادك المراهقين؟

Mit finanzieller Unterstützung von:



Eidgenössisches Departement des Innern ED
Bundesamt für Gesundheit BAG



femmestISCHE
männertISCHE

التطعيمات

حصل اللقاح ضد فيروس كورونا "كوفيد 19" على موافقة السلطات السويسرية. وهو مناسبٌ للبالغين بدايةً من 16 عامًا. والتطعيم مجاني. كما أن التطعيم اختياري، لكن وزارة الصحة تتصح به. ويتم تلقيح (تطعيم) الفئة المعرضة للخطر وأطقم التمريض بدايةً من شهر يناير 2021. ومع الوقت سوف يتلقى جميع الأشخاص الراغبين في التطعيم اللقاح.

- هل لديك استفسارات عن التطعيم؟
- هل تعرف المكان الذي يمكنك تسجيل نفسك فيه؟
- هل ستتلقى التطعيم؟
- إن كانت الإجابة "لا": ما السبب؟

Mit finanzieller Unterstützung von:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern ED
Bundesamt für Gesundheit BAG



femmestISCHE
männertISCHE

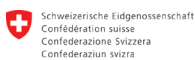
اختبارات كورونا: ما هي ومتى؟

هناك اختبارات مختلفة؛ حيث تُؤخذ عينة من الفم والحلق أو عينة من الحلق - والطريقتان جيدتان بنفس الدرجة. وتحصل على النتيجة بعد 24 - 48 ساعة. كما يوجد اختبار سريع منذ نوفمبر 2020. ويمكنك القيام به في الصيدلية أيضًا، وتحصل على النتيجة بعد 15 دقيقة. لكن مصداقيته أقل بعض الشيء. لكنه مفيد في ظروف معينة.

- هل لديك استفسارات عن الاختبارات؟
- هل أنت متأكد من الوقت المناسب الذي يجب عليك القيام باختبار فيه؟
- هل أنت متأكد من الموعد الذي يُنصح أن يقوم فيه أبناءك بالاختبارات؟

تجد هنا معلومات مهمة: <https://bag-coronavirus.ch/check/>

Mit finanzieller Unterstützung von:



Eidgenössisches Departement des Innern ED
Bundesamt für Gesundheit BAG



femmestISCHE
männertISCHE

ما يفيدني

الوضع خطير وسوف يستمر أيضًا لفترة من الوقت. ومن المهم للغاية "أن تظل بصحة جيدة". ونحن على علم بأن التفكير الإيجابي والحركة الجسدية والتحرك في الخارج بالرغم من برودة الجو هي أشياء مهمة ليظل الإنسان بصحة جيدة متوازنة.

- ما الذي يفيدك؟ ما الذي يفيدني؟
- ما هو العمل الجديد الذي قمت به في الأسابيع الأخيرة والذي قد يكون مصدر إلهام للآخرين؟
- هل أقوم من حين لآخر بالتمشية في المحيط الخاص بي وأكتشف أماكن جديدة؟

Mit finanzieller Unterstützung von:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern ED
Bundesamt für Gesundheit BAG