

## العناية الذاتية والدعم

مع زيادة تداول موضوع مرض فيروس كورونا التاجي لعام ٢٠١٩، قد يقلق الأطفال بشأن أنفسهم وعائلاتهم وأصدقائهم أن يتعرضوا للإصابة بمرض بفيروس كورونا. يمكن للوالدين وأفراد الأسرة والعاملين في المدرسة وغيرهم من البالغين الموثوق بهم لعب دور مهم في مساعدة الأطفال على فهم ما يسمونه بطريقة صادقة ودقيقة تقلل من القلق أو الخوف. أنشأت مراكز السيطرة على الأمراض إرشادات لمساعدة البالغين على إجراء محادثات مع الأطفال حول مرض كورونا والطرق التي يمكنهم من خلالها تجنب الإصابة بالمرض ونشره.

يرجى الاطلاع على المصادر أدناه للحصول على إرشادات حول التحدث مع أطفالك وتقديم الدعم. يمكنك أيضًا الاتصال بالأخصائي الاجتماعي في مدرستك للحصول على الموارد والدعم. [انقر هنا](#) لتجد لائحة بالأخصائيين الاجتماعيين في المدرسة المجتمعية بمقاطعة مونرو. لمعرفة كيف تتحدث مع أطفالك حول الفيروس [انقر هنا](#) لعرض معلومات من مراكز السيطرة على الأمراض، و [انقر هنا](#) لعرض معلومات من الصفحة الإلكترونية علم النفس اليوم.

## مصادر معلومات عن الفيروس التاجي COVID-19

[معلومات عن الفيروس التاجي وزارة الصحة ولاية انديانا](#)

[\(Indiana State Department of Health Coronavirus Information\)](#)

[الأسئلة المتداولة عن فيروس كورونا في ٢٠١٩ في صفحة مراكز السيطرة على الأمراض CDC \(Center for Disease Control\) FAQs for 2019 Coronavirus](#)

[\(خريطة \) الحالات الموجودة في الولايات المتحدة الأمريكية Cases in the US \(map\)](#)

[منظمة الصحة العالمية](#)

[World Health Organization \(WHO\)](#)

[الأسئلة المتداولة عن الفيروس التاجي في صفحة منظمة الصحة العالمية](#)

[WHO Frequently Asked Questions about Novel Coronavirus](#)

## مصادر معلومات طبية إضافية

[\\*الإنفلونزا الموسمية مقابل الأنفلونزا الوائية \(Seasonal Flu vs. Pandemic Flu\)](#)

[\\*كيف يكون المرض مرضا شديدا؟ \(How Sick is Too Sick?\)](#)

## مصادر معلومات لصحة الأطفال والتعليم الصحي

[\\* شريط فيديو لغسل اليدين من مراكز السيطرة على الأمراض \(Handwashing videos from the CDC\)](#)

[\\* ملصقات تذكير غسل اليدين \(Handwashing reminder posters\)](#)

[\\* صحة الأطفال \(من نظام صحة الأطفال غير الربحي\) Kids Health \(from the Nonprofit Children's Health System\)](#)

[\\* موقع الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال الأصحاء \(Academy of American Pediatrics Healthy Children website\)](#)

[\\* اعتبارات الصحة العقلية \(Mental Health Considerations\)](#)