
„NIMIC PENTRU NOI FĂRĂ NOI!”

DIZABILITATEA ȘI COVID-19

Suport informațional pentru
persoanele
cu dizabilități
în perioada pandemiei



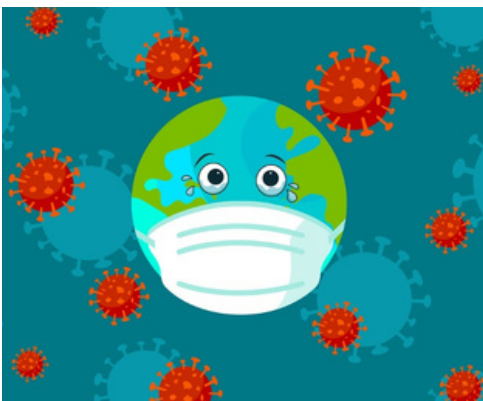
CHIȘINĂU, 2020

Ce înseamnă Coronavirus?

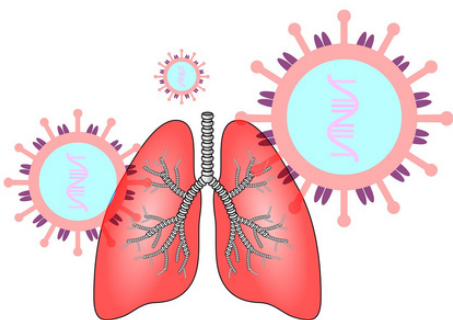


Coronavirus (COVID-19) este o boală cauzată de un virus nou.

Coronavirus a început în China în decembrie 2019. După, s-a răspândit ușor în toată lumea.



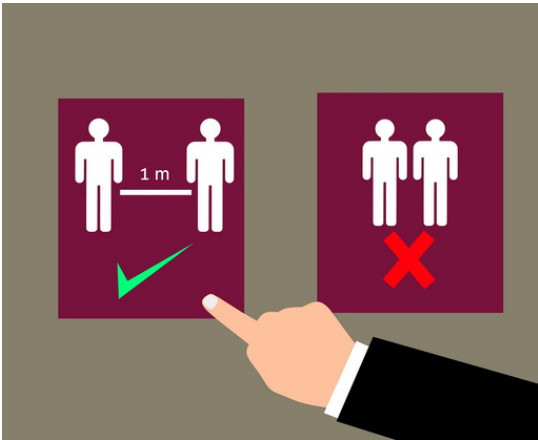
Coronavirus se poate răspândi prin aer sau când cineva tușește sau strănută alături de tine sau când atingi lucrurile care au pe suprafață acest virus.



Boala poate afecta plămâni și respirația.

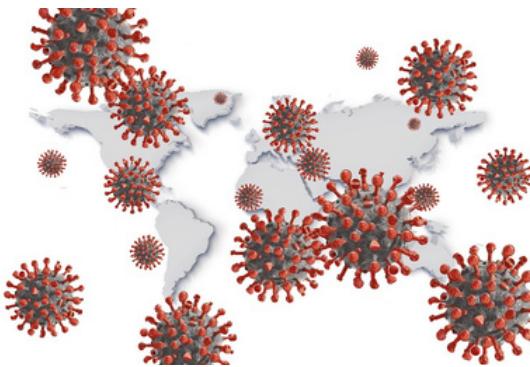


Menține Distanța Socială!



Distanța socială înseamnă distanța de alți oameni de cel puțin 1 metru, pentru a nu te îmbolnăvi.

Cea mai bună izolare este să stai acasă. Distanța socială oprește răspândirea virusului.

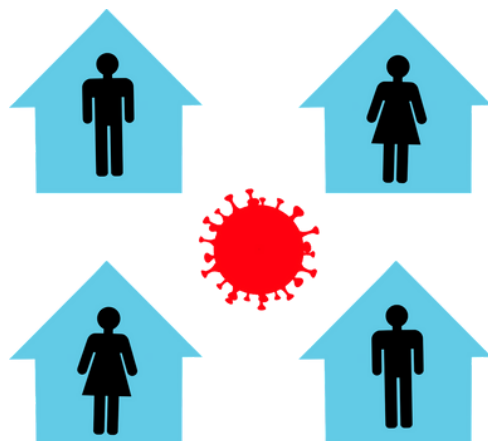


Pandemie înseamnă răspândirea bolii pe un teritoriu foarte mare.



Dacă te îngrijorezi să nu te infectezi de Coronavirus, este absolut normal.

Vorbește despre cum te simți cu oamenii în care ai încredere. În caz de necesitate, cere de la ei ajutor.



De ce persoanele cu dizabilități au nevoie de suport?



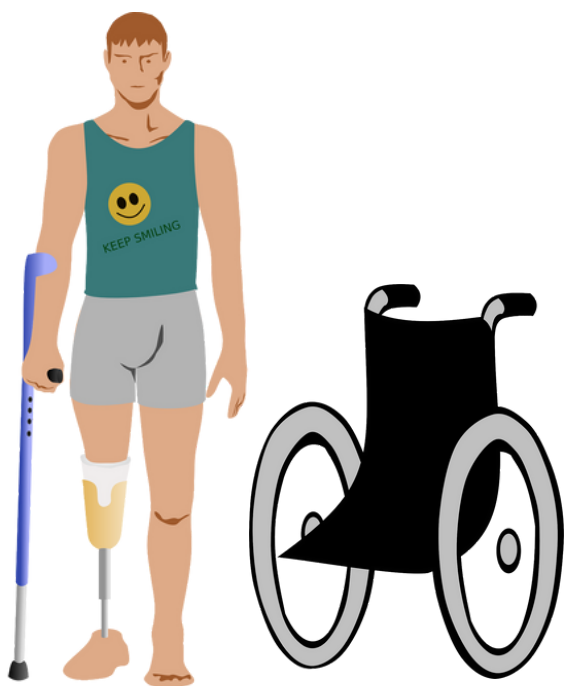
- Le este mai greu să mențină igiena din cauza lipsei de accesibilitate;
- Ele ating mai multe obiecte, inclusiv echipamentul ajutător (scaun rulant, cârje, proteze);
- Ele nu pot respecta distanța de alți oameni de minim 1 metru, când au nevoie de suportul altei persoane;
- Ele pot avea greutăți la accesarea informației (au nevoie de spoturi cu subtitre în limbajul semnelor, informație sonorizată sau de limbajul Braille);
- Persoanele cu dizabilități pot avea probleme de acces la servicii medicale, în caz de îmbolnăvire cu virusul de tip nou;
- Pierderea locului de muncă, poate afecta și mai mult starea lor emoțională.

Cum te poți proteja de Coronavirus?



Spală-ți mâinile de mai multe ori pe zi:

- Folosește săpun și apă sau un dezinfectant care conține alcool (de cel puțin 60 procente);
- Asigură-te că ai spălat bine mâinile și echipamentul ajutător, când vii acasă.

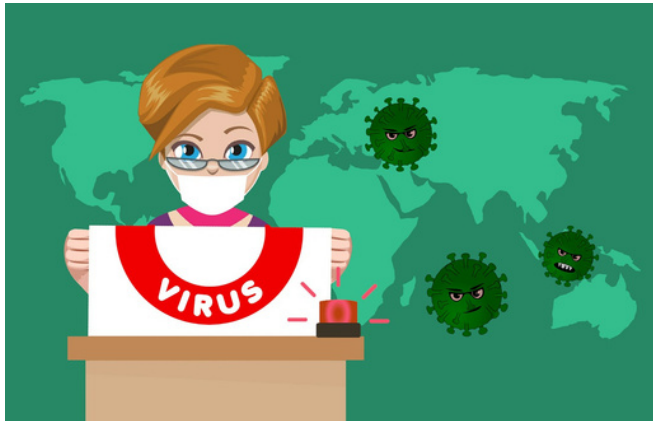


Spală-ți mâinile în special dacă:

- Te întorci de afară;
- Vrei să mănânci;
- Ai atins obiecte murdare precum bani, chei sau echipamentul ajutător.



Verifică informația din surse oficiale!



- Nu privi prea multe știri negative;
- Alege atent informația pe care o citești;
- Controlează corectitudinea știrilor de la 2-3 surse diferite;
- Nu răspândi informația falsă și nu lăsa pe alții să o facă;
- Asigură-te că și alte femei cu dizabilități din localitatea ta obțin informații corecte despre Coronavirus;
- Informează-le cum să se protejeze și unde să se adreseze în caz de necesitate.



Verifică informația din surse oficiale:

Organizația Mondială a Sănătății
<https://www.who.int/>;

Guvernul Republicii Moldova
<https://gov.md/ro>;

Ministerul Sănătății, Muncii și Protecției Sociale
<https://msmps.gov.md/>.

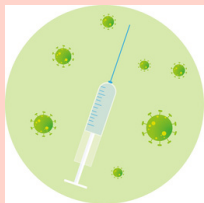
Mituri despre Coronavirus

Fals sau Adevărat?



Acest virus poate fi transmis de țânțari.

1



Vaccinarea contra pneumoniei sau gripei sezoniere reduce riscul îmbolnăvirii cu Coronavirus. Sunt țări care au găsit vaccinul.

2



Ceapa și usturoiul combatere virusul.

Virusul nu rezistentă la temperatura înaltă.

3



Boala se răspândește când tușești sau strănuți



Când atingi obiecte infectate sau contactezi cu alte persoane

Coronavirus e un alt tip de virus. El nu provoacă pneumonia. Tratamentul virusului este simptomatic.

Aceste fapte nu a fost confirmate de cercetători.

Fă un program interesant pentru copilul tău



Perfect dacă programul va corespunde cu activitatea lui anterioară de la școală sau grădiniță (activități pentru învățare și cele fizice, ore de joacă, pauze, mâncare și somn).

Întreabă-ți copilul care sunt activitățile pe care dorește să le facă.



Crează sau desenează împreună cu el o listă de activități comune.

Dorința lui de implicare astfel va fi mai mare.



În programul copilului trebuie să fie atât activități interesante lui, dar și timp liber.



Top activități pentru copii în perioada izolării



Lipsa comunicării active cu semenii și studiile de acasă pot face copiii să se simtă triști sau chiar stresați.

Ajută-i să treacă mai ușor perioada de izolare acasă.



Faceți împreună exerciții fizice.

Organizează pentru copilul tău jocuri care implică mișcare (dansuri, construirea unui cort improvizat, zonă de alergat cu obstacole etc.).



Strângeți împreună lego, puzzle-uri, faceți decupare, desenați, jucați-vă cu plastilina, încercați pictarea pe ouă, organizați un joc de masă, jucați șah/dame.



Vorbește cu copilul despre interesele acestuia (muzică, sport sau alte hobby).

Oferă copilului tău toată grija și atenția



Răspunde la întrebările copilului în legătură cu ceea ce se întâmplă.

Vorbește-i simplu despre cum se poate proteja de virusul de tip nou.

Fii pentru el un exemplu.



Transformă spălarea pe mâini într-un joc distractiv:

De exemplu, timp de 30 de secunde utilizate pentru igiena mâinilor, copilul va recita o poezie sau un cântec care îi place.

Pentru fiecare spălare a mâinilor, oferă-i cuvinte de laudă sau alte bonusuri plăcute.



Fii prieten pentru copilul tău



Ajută-l cu sarcinile școlare, dacă te roagă acest lucru.

Stabilește o normă de timp cât va petrece copilul tău în fața ecranului (televizor, tabletă, telefon mobil).



Faceți împreună o activitate pentru casă – udarea florilor, împăturirea hainelor curate, pregătirea bucatelor preferate sau aranjarea mesei. Încercați să faceți activitatea cât mai distractivă.

Laudă-ți copilul pentru oricare lucru pe care l-a făcut bine. Nu-l criticați dacă ceva nu îi reușește.



Informații utile



Persoanele cu dizabilități pot beneficia de servicii sociale gratuite de la următoarele organizații din Republica Moldova:

Asociația „MOTIVAȚIE” din Moldova:

Suport în angajarea persoanelor cu dizabilități, suport informațional, psihologic și în accesarea studiilor.

E-mail: office@motivation-md.org

Web: www.motivatie.md.



Centrul pentru Drepturile Persoanelor cu Dizabilități:

Consultanță și asistență juridică online și telefonică persoanelor cu dizabilități din toate regiunile Republicii Moldova:

<https://cdpd.md/solicita-ajutor/>



Asociația Keystone Human Services International

Moldova: Serviciul de asistență telefonică gratuită pentru persoanele cu dizabilități “Linia Fierbinte – 0 8001 0808”.

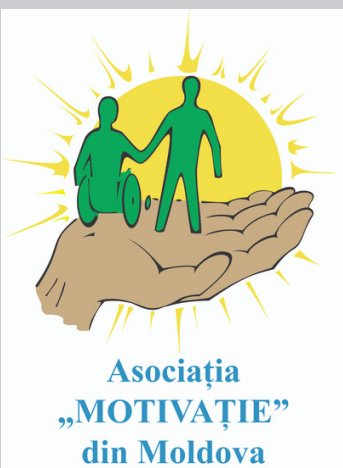
Serviciul funcționează 24 din 24, 7 zile pe săptămână și a fost creat în scop de prevenire și reducere a situațiilor de încălcare a drepturilor persoanelor cu dizabilități.

Pentru mesaje SMS, Viber, Skype 0 6060 1549;



Platforma de informare în domeniul dizabilității “Părinți

Informați” - <http://informat.md/ro>. Aici puteți accesa informații din domeniul dizabilității privind determinarea dizabilității, servicii și prestații sociale pentru persoane cu dizabilități;



APELEAZĂ-NE ONLINE!

E-MAIL:

angajare@motivation-md.org

MOB.: (+373)67300449, (+373)67300450;

FACEBOOK – @MOTIVATIE

ODNOKLASSNIKI –

ASOCIATIAMOTIVATIE

