



**Suport informațional
și psihologic
pentru femeile cu dizabilități**

**Împreună contra
Covid-19**

Versiunea ușor de citit și ușor de înțeles

Chișinău, 2020



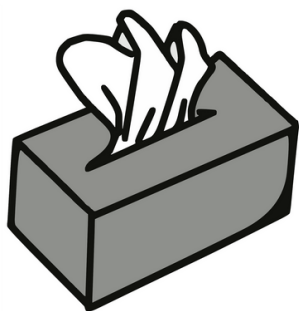
Cum te poți proteja de virus acasă?



Spală mâinile cu apă și săpun.



Dezinfectează echipamentul
ajutător după folosire.



Utilizează șervețel de unică
folosință.



Fă curat și aerisește
cât mai des încăperea.



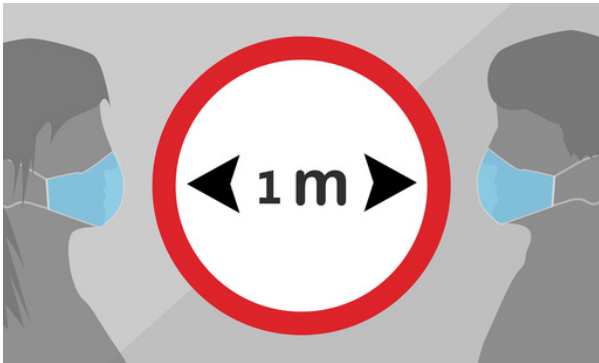
Cum te poți proteja de virus afară?



Obligatoriu poartă mască și mănuși în transportul public.



Poartă mască și mănuși în spații comerciale și locuri publice închise, unde nu poate fi respectată distanța socială de cel puțin 1 metru.



Masca trebuie să acopere nasul și gura.



Recomandări pentru asistentul/a personal/ă:

Ia toate măsurile necesare de protecție.

Respectă intimitatea persoanei care are nevoie de suport.

Izolarea nu înseamnă Singurătate



Dacă ai febră, tuse sau dificultăți de respirație, nu panica...

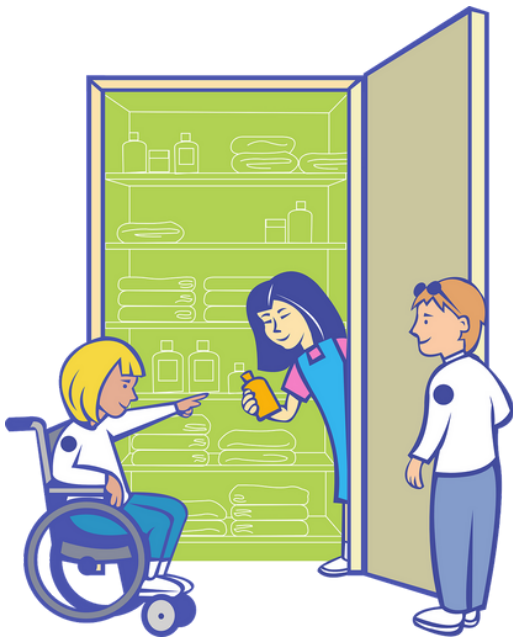


1. Contactează imediat medicul de familie!

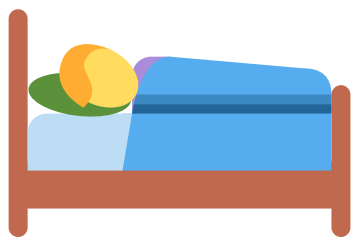
2. Solicită trecerea testului pentru COVID-19!

3. Poartă mască specială, din plastic transparent, dacă comunică cu o persoană care nu aude, dar citește pe buze!

4. Femeile cu dizabilități trebuie să-și spună părerea privind tratamentul lor, dacă se îmbolnăvesc de Coronavirus!



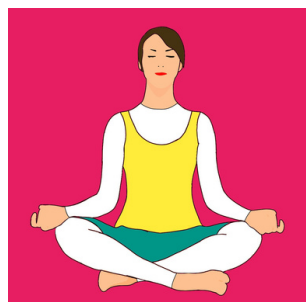
Sănătatea corpului tău



Dormi cel puțin 7-8 ore pe zi.



Mănâncă sănătos.



Fă zilnic exerciții fizice.



Bea suficientă apă.

Evită fumatul și alcoolul.



Respectă măsurile de protecție.

Confortul psihologic și emoțional



Crează un plan cu activități.



Comunică cu cei dragi.

Folosește tehnologiile
în comunicare.



Nu privi prea multe știri
negative.

Relații armonioase cu Familia



- 1 Ai grijă de sănătatea ta și a celor apropiați.
- 2 Vorbește cu familia despre măsurile necesare de protecție contra infecției Coronavirus.
- 3 Găsește timp pentru necesitățile proprii.

Pentru a preveni tensiunea în familie:



Evită controlul exagerat.

Împarte rolurile casnice.



Rezolvă conflictele prin discuții pașnice.

Vorbește despre temerile tale și a familiei.

Relații armonioase cu Copilul



Susține copilul în studierea online.

Comunică cu el deschis.

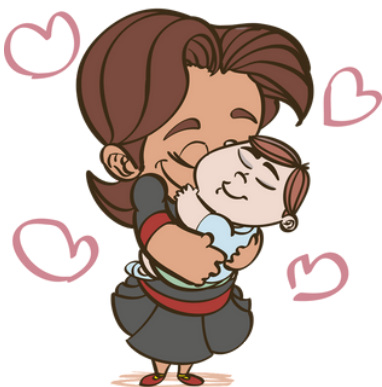
Petreceți mai mult timp împreună.



Organizează jocuri care să implice mișcarea.

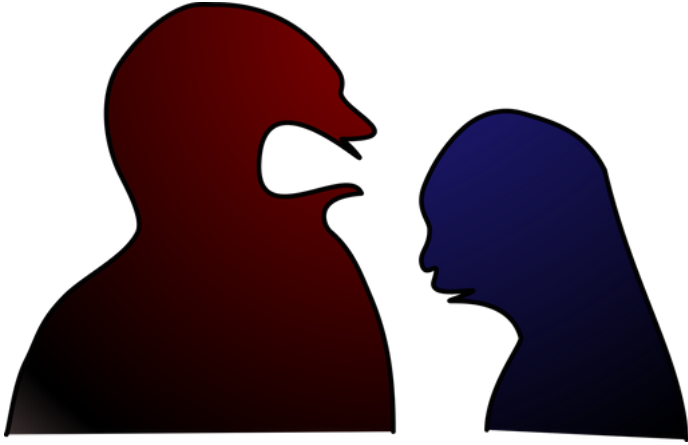


Dă-i responsabilități casnice.



Laudă-l pentru orice reușită.

Spune Nu violenței în familie în perioada izolării



De ce apare violența?

Schimbarea rutinei zilnice.

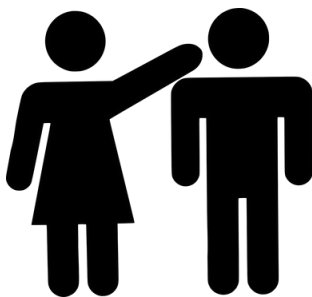
Lipsa înțelegerii și comunicării în familie.

Izolare.



Tipurile de violență:

Verbală



Fizică



Emoțională

Spune Nu violenței în familie în perioada izolării



Pentru a opri violența:

Înțelege emoțiile persoanei de lângă tine.

Ia-ți un moment de respiro.

Menține distanța de agresor.

Nu-ți fie frică să apelezi după ajutor.

Vorbește cu persoana în care ai încredere.



În caz de violență, apelează după ajutor:

Persoana de încredere

sau serviciul de suport 112.

Date de contact



Materialul informativ a fost elaborat în cadrul „Programului de Asistență psihologică la distanță pentru femeile cu dizabilități în timpul pandemiei COVID-19”.

Programul este implementat de Asociația „MOTIVAȚIE” din Moldova, în parteneriat cu Entitatea Națiunilor Unite pentru Egalitate de Gen și Abilitarea Femeilor (UN Women) și finanțat de Suedia.

Materialul a fost elaborat cu scopul susținerii informaționale pentru femeile cu dizabilități din Republica Moldova în perioada răspândirii virusului Covid-19.

Sursa imaginii:

Pixabay.com

Canva.com



Asociația „MOTIVAȚIE” din Moldova

Oficiu or. Chișinău

Tel.: (+373-22)-66-13-93, Fax: (+373-22)-66-13-93

mob.: (+373)67300449, (+373)67300450

E-mail: office@motivation-md.org

Web: www.motivatie.md

Adresa: Bd. Mircea cel Bătrân 48, or. Chișinău, MD-2075.



**Suport informațional și psihologic
pentru femeile cu dizabilități**