



## ארגון של עבודה מן הבית

- בחרו בשטח שבו תוכלו למקם את עצמכם, בעדיפות למקומות שלא נמצאים באזורים המשותפים העיקריים (מטבח, סלון)
- שבו בעמדה ארגונומית ונוחה. עיינו ב-[סרטוני הדגמה](#)
- קחו הפסקות.
- דברו עם העמיתים שלכם לפחות פעם ביום.
- סיימו את יום העבודה שלכם עם מטלה המסמנת את ההבדל בין העבודה שלכם והחיים הפרטיים שלכם: לדוגמה, כתבו לעמיתים שלכם שאתם מסיימים את יום העבודה שלכם.
- תנו לעצמכם זמן למצוא את האיזון ולארגן את עצמכם מחדש. אם ניתן, שוחחו על המצב עם המנהל שלכם.



### אם יש לכם ילדים

- עבדו על פי לוח זמנים קבוע, כך שהילדים יוכלו לדעת למה לצפות. תכננו את לוח העבודה שלכם ואת הפעילויות אותן הילדים יכולים לעשות בזמן זה.
- הסבירו בבירור את ההוראות לילדים שלכם, מה הם יכולים לעשות ומה הם לא יכולים. הכינו חטיפים מראש.
- היו מציאותיים ואל תתכננו יותר משעה או שעתיים של עבודה רצופת,
- היו זמינים לגמרי עבור הילדים שלכם, מחוץ לשעות עבודה אלו.
- אם אתם זוג ויש לכם ילדים קטנים, התחלפו בשעות העבודה עם בן/בת הזוג.
- סבלנות, גמישות וניסיונות מרובים יאפשרו לכם למצוא אילו דרכים הן הטובות ביותר עבורכם.

### ריחוק חברתי, מצב הדורש הסתגלות אליו

אנו נמצאים בזמן בו אנו צריכים לשמור על מרחק האחד מן השני ולהישאר בבית, לדבר זה אנו קוראים ריחוק חברתי. המרחק הפיזי נחוץ על מנת להציל חיים ולעזור לאלו החולים. עבור רבים מאיתנו, זהו שינוי מהותי. לכן, חשוב שנשמור על עצמינו ועל האחרים. אפילו אם באופן פיזי אנו רחוקים אחד מן השני, עלינו להישאר מחוברים ולעזור אחד לשני.

הישארו חיוביים: כל פעולה חשובה, באם אתם נשארים בבית, מבדרים את הילדים שלכם או שואלים לשלום הקרובים לכם. עלינו לכבד את דרישות משרד הבריאות על מנת להגן על אלו הרגישים ביותר ובכדי להציל חיים.

### חישובו אחרת

המציאות שלנו שונה, באם אנו חיים לבד, כזוג או כחלק ממשפחה. הרעיון לפיו אנו צריכים להישאר בבית יכול להוות הרבה. אז למה שלא נצל את ההפסקה שכופתה עלינו בכדי לעשות דברים שאף פעם לא היה לכם זמן לעשות ואשר לא עולים דבר כגון: לסדר מחדש את המגרות, לנקות את המזווה, למיין בגדים (ישנים מדי, קטנים מדי), להכין אלבום תמונות ועוד. אם יש לכם ילדים, ערבו אותם בפעולות אלו.

- בחרו בפעילות מסוימת בכל יום.
- צלצלו למישהו הקרוב אליכם ושאלו מה שלומו.
- השלימו עם העובדה שיש לנו מעט שליטה על המתרחש ושעל ידי זה שאנו נשארים בבית את עוזרים להפחית את הסיכונים לבריאות שלנו ושל הקרובים לנו.

חרדה, כעס או עצב עלולים לתפוס מקום רב. כל אחד מגיב אחרת ללחץ, לדוגמה

- חוסר שינה. חוסר יכולת להירגע.
- בכי לעתים קרובות ודאגה.
- רצון להיות לבד ברוב הזמן.
- האשמה של אחרים.
- קשיים בתקשורת. בקשה מאחרים לחזור על דבריהם בגלל שאנו לא יכולים להבין אותם.
- קשיים לקבל או להעניק עזרה. חוסר יכולת לטפל יותר בילדים, לעזור לחברים ובני משפחה.
- חוסר יכולת ליהנות מדברים.

אם אתם או מישהו הקרוב אליכם מתקשה להתמודד עם המצב, בקשו עזרה. הנה כמה שירותים היכולים לעזור:

- קו בריאות או אינפו-סנטה 1-1-8
- פעולות התאבדות מונטריאול 1-866-3553-277
- אתם יכולים גם להתקשר למספר 1-1-2 והם יעבירו את השיחה שלכם.

מידע זה עלול להשתנות בהתאם להקדמות המצב.



גיליון 1

## הדרכת ילדים בבית

למרות שאנו חיים בזמנים מאתגרים, עדיין יש צורך לשמור על הילדים, שיהיו להם לוחות זמנים וגבולות.



- שימרו על הרגלי שינה בריאים, איכלו בשעות קבועות והישארו פעילים בכל יום.

- הכינו לוח זמנים עם הילדים ותלו אותו. אנו מציגים כאן כמה רעיונות לפעילויות, על מנת לקחת הפסקה מן הטלוויזיה ומשחקי המחשב: משחקי קופסה, קריאה, מטלות בית, בישול ביחד, משחקים פיזיים פעילים, פעילויות לימוד (כתיבת סיפורים, תחרויות כפל ועוד).

- שימרו על הקשר עם חברים, באמצעות הרשתות החברתיות, הטלפון ואפליקציות אחרות. אל תשכחו את הסבים, בני הדודים ובני משפחה אחרים. להיות בקשר טוב הן עבור הצעירים והן עבור המבוגרים.

- אם יש לכם גישה אל האינטרנט, כנסו לאתרים, תוכלו למצוא רעיונות רבים.

- היו מודעים לתגובות שלכם. הילדים זקוקים לנוכחות שלכם, לזמן לאהבה שלכם, כמו בזמנים רגילים ואפילו יותר כעת. חשוב לעזור להם להרגיש בטוחים, להרגיע אותם וללוות אותם בהרפתקה זו.



### איך לדבר עם ילדים אודות המצב

- הסבירו לילדים את המצב כאשר אתם משתמשים במילים המתאימות לגיל הילד. ענו על השאלות שלהם ועודדו אותם לשאול שאלות אלו.

- הרגיעו אותם. הם צריכים להרגיש בטוחים ולדעת שאתם תטפלו בהם.

- אמרו להם שהרגשות שלהם נורמליים.

- אם ניתן, אל תקשיבו לשידורי חדשות ביחד עם ילדים. הם יכולים שלא להבין את מה שהם רואים ושומעים וליצור פחדים עבור עצמם.

- משרד הבריאות והשירותים החברתיים פרסם מסמך בנושא זה הנקרא: *Mon enfant est inquiet en raison de la pandémie* (בצרפתית בלבד). ניתן למצוא אותו באתר שלהם.



Hébreu

### ריחוק חברתי, מצב הדורש הסתגלות אליו

אנו נמצאים בזמן בו אנו צריכים לשמור על מרחק האחד מן השני ולהישאר בבית, לדבר זה אנו קוראים ריחוק חברתי. המרחק הפיזי נחוץ על מנת להציל חיים ולעזור לאלו החולים. עבור רבים מאיתנו, זהו שינוי מהותי. לכן, חשוב שנשמור על עצמינו ועל האחרים. אפילו אם באופן פיזי אנו רחוקים אחד מן השני, עלינו להישאר מחוברים ולעזור אחד לשני.

הישארו חיוביים: כל פעולה חשובה, באם אתם נשארים בבית, מבדרים את הילדים שלכם או שואלים לשלום הקרובים לכם. עלינו לכבד את דרישות משרד הבריאות על מנת להגן על אלו הרגישים ביותר ובכדי להציל חיים.

### חישובו אחרת

המציאות שלנו שונה, באם אנו חיים לבד, כזוג או כחלק ממשפחה. הרעיון לפיו אנו צריכים להישאר בבית יכול להוות הרבה. אז למה שלא נצל את ההפסקה שכופתה עלינו בכדי לעשות דברים שאף פעם לא היה לכם זמן לעשות ואשר לא עולים דבר כגון: לסדר מחדש את המגרות, לנקות את המזווה, למיין בגדים (ישנים מדי, קטנים מדי), להכין אלבום תמונות ועוד. אם יש לכם ילדים, ערבו אותם בפעולות אלו.

- בחרו בפעילות מסוימת בכל יום.
- צלצלו למישהו הקרוב אליכם ושאלו מה שלומו.
- השלימו עם העובדה שיש לנו מעט שליטה על המתרחש ושעל ידי זה שאנו נשארים בבית את עוזרים להפחית את הסיכונים לבריאות שלנו ושל הקרובים לנו.

חרדה, כעס או עצב עלולים לתפוס מקום רב. כל אחד מגיב אחרת ללחץ, לדוגמה

- חוסר שינה. חוסר יכולת להירגע.
- בכי לעתים קרובות ודאגה.
- רצון להיות לבד ברוב הזמן.
- האשמה של אחרים.
- קשיים בתקשורת. בקשה מאחרים לחזור על דבריהם בגלל שאנו לא יכולים להבין אותם.
- קשיים לקבל או להעניק עזרה. חוסר יכולת לטפל יותר בילדים, לעזור לחברים ובני משפחה.
- חוסר יכולת ליהנות מדברים.

אם אתם או מישהו הקרוב אליכם מתקשה להתמודד עם המצב, בקשו עזרה. הנה כמה שירותים היכולים לעזור:

- קו בריאות או אינפו-סנטה 1-1-8
- פעולות התאבדות מונטריאול 1-866-3553-277
- אתם יכולים גם להתקשר למספר 1-1-2 והם יעבירו את השיחה שלכם.

מידע זה עלול להשתנות בהתאם להקדמות המצב.

## הישארו מיוודעים

חיוני מאוד להישאר מיוודעים במצב הנוכחי, כך שתוכלו לעקוב אחר ההוראות המתאימות בזמן המתאים. זכרו שיותר מדי מידע עלול להפוך אותנו למתוחים יותר לפעמים.

### הירגעו כאשר אתם נמצאים ברשתות החברתיות

- קראו רק פרסומים מקנדה או מקוויבק. מה שקורה במדינות אחרות אינו חל באופן אוטומטי אל המצב שלנו כאן.
- קראו רק אתרים שאתם בוטחים בהם, כגון משרד הבריאות והשירותים החברתיים.
- וודאו שהמידע מעודכן, מכיוון שהמידע משתנה בכל יום.
- אל תשתפו הכל ברשתות החברתיות. למידע שגוי יכולות להיות השפעות שליליות והוא יכול לפגוע במאמצים הקולקטיביים.

### השתמשו לטובה ברשתות החברתיות

- השתמשו בהן על מנת להיות מקשר עם בני המשפחה שלכם, החברים והשכנים.
- שתפו את הטיפים והתרגילים שלכם על מנת לשמור על הילדים עסוקים, לעבוד מן הבית וכמו כן את ההצעות שלכם בנוגע לסדרות טלוויזיה או סרטים.
- צפו בסרטונים אשר יגרמו לכם לחייך, חשוב לצחוק.
- עקבו אחר קבוצות בשכונה שלכם או אלו אשר מספקות פתרונות או העוזרות לתמוך אחד בשני.

### הגנו על עצמכם מפני יתר של מידע

- אל תקשיבו במשך כל היום לערוצי החדשות.
- קבעו לעצמכם זמן קבוע בכל יום בו תקשיבו לחדשות. לדוגמה, זהו יכול להיות עדכון הצהריים בטלוויזיה.
- אם אתם חוששים שתפסידו מידע חשוב, בקשו ממישהו להודיע לכם אם יש מצב חירום.



### ריחוק חברתי, מצב הדורש הסתגלות אליו

אנו נמצאים בזמן בו אנו צריכים לשמור על מרחק האחד מן השני ולהישאר בבית, לדבר זה אנו קוראים ריחוק חברתי. המרחק הפיזי נחוץ על מנת להציל חיים ולעזור לאלו החולים. עבור רבים מאיתנו, זהו שינוי מהותי. לכן, חשוב שנשמור על עצמינו ועל האחרים. אפילו אם באופן פיזי אנו רחוקים אחד מן השני, עלינו להישאר מחוברים ולעזור אחד לשני.

הישארו חיוביים: כל פעולה חשובה, באם אתם נשארים בבית, מבדרים את הילדים שלכם או שואלים לשלום הקרובים לכם. עלינו לכבד את דרישות משרד הבריאות על מנת להגן על אלו הרגישים ביותר ובכדי להציל חיים.

### חישובו אחרת

המציאות שלנו שונה, באם אנו חיים לבד, כזוג או כחלק ממשפחה. הרעיון לפיו אנו צריכים להישאר בבית יכול להוות הרבה. אז למה שלא ננצל את ההפסקה שכופתה עלינו בכדי לעשות דברים שאף פעם לא היה לכם זמן לעשות ואשר לא עולים דבר כגון: לסדר מחדש את המגרות, לנקות את המזווה, למיין בגדים (ישנים מדי, קטנים מדי), להכין אלבום תמונות ועוד. אם יש לכם ילדים, ערבו אותם בפעולות אלו.

- בחרו בפעילות מסוימת בכל יום.
- צלצלו למישהו הקרוב אליכם ושאלו מה שלומו.
- השלימו עם העובדה שיש לנו מעט שליטה על המתרחש ושעל ידי זה שאנו נשארים בבית את עוזרים להפחית את הסיכונים לבריאות שלנו ושל הקרובים לנו.

חרדה, כעס או עצב עלולים לתפוס מקום רב. כל אחד מגיב אחרת ללחץ, לדוגמה

- חוסר שינה. חוסר יכולת להירגע.
- בכי לעתים קרובות ודאגה.
- רצון להיות לבד ברוב הזמן.
- האשמה של אחרים.
- קשיים בתקשורת. בקשה מאחרים לחזור על דבריהם בגלל שאנו לא יכולים להבין אותם.
- קשיים לקבל או להעניק עזרה. חוסר יכולת לטפל יותר בילדים, לעזור לחברים ובני משפחה.
- חוסר יכולת ליהנות מדברים.

אם אתם או מישהו הקרוב אליכם מתקשה להתמודד עם המצב, בקשו עזרה. הנה כמה שירותים היכולים לעזור:

- קו בריאות או אינפו-סנטה 1-1-8
- פעולות התאבדות מונטריאול 1-866-277-3553
- אתם יכולים גם להתקשר למספר 1-1-2 והם יעבירו את השיחה שלכם.

מידע זה עלול להשתנות בהתאם להקדמות המצב.

## שחרור המתח בבית

להישאר בבית וחסר היכולת לבצע את הפעילויות הרגילות שלכם זה מתסכל. אפילו אם תעשו את כל המאמצים על מנת לעבור את הזמנים הללו, אתם עלולים להרגיש כעס או חרדה. זה נורמלי.

זכרו שלהישאר בבית עוזר להציל חיים. הפעולות שלכם חשובות.

### אם אתם חיים לבד

- ישנן הרבה דרכים להישאר מחוברים אל האחרים אפילו אם אתם חייבים להישאר בבית. זהו זמן טוב להשתמש באפליקציות מסרים, טלפונים ושיחות וידאו.
- הכינו רשימה של אנשים להתקשר אליהם. התקשרו אליהם לעתים קרובות.
- אם אין לכם משפחה או אנשים קרובים לידכם, ניתן להתקשר למספר 1-1-2. תקבלו שמות או ארגונים אשר יעזרו לכם להרגיש פחות מבודדים.
- אם אתם חיים עם בן/בת זוג ו/או ילדים
- המשפחה והחברים שלכם נמצאים באותו המצב כמותכם. אתם לא רוצים להוסיף אל התסכולים שלהם או לשבור את הקשרים הקושרים אתכם איד אל השני.
- זהו מצב המפריע לכם ושוחחו עליו עם האחרים. מצאו פתרון המקובל על כולם כאשר יודעים שהמצב הוא זמני, אך המצב יכול להימשך לזמן מה.
- שימו לב לסימנים של חוסר סבלנות וכאב אצל האחרים. קחו את הזמן לדבר אתם ולהבין מה מפריע להם.
- אם אתם לא יודעים איך לטפל במצב קשה, צרו קשר עם משאב תמיכה. אתם יכולים גם להתקשר למספר 1-1-2 והם יעבירו את השיחה שלכם.



### ריחוק חברתי, מצב הדורש הסתגלות אליו

אנו נמצאים בזמן בו אנו צריכים לשמור על מרחק האחד מן השני ולהישאר בבית, לדבר זה אנו קוראים ריחוק חברתי. המרחק הפיזי נחוץ על מנת להציל חיים ולעזור לאלו החולים. עבור רבים מאיתנו, זהו שינוי מהותי. לכן, חשוב שנשמור על עצמינו ועל האחרים. אפילו אם באופן פיזי אנו רחוקים אחד מן השני, עלינו להישאר מחוברים ולעזור אחד לשני.

הישארו חיוביים: כל פעולה חשובה, באם אתם נשארים בבית, מבדרים את הילדים שלכם או שואלים לשלום הקרובים לכם. עלינו לכבד את דרישות משרד הבריאות על מנת להגן על אלו הרגישים ביותר ובכדי להציל חיים.

### חישובו אחרת

המציאות שלנו שונה, באם אנו חיים לבד, כזוג או כחלק ממשפחה. הרעיון לפיו אנו צריכים להישאר בבית יכול להוות הרבה. אז למה שלא נצל את ההפסקה שכופתה עלינו בכדי לעשות דברים שאף פעם לא היה לכם זמן לעשות ואשר לא עולים דבר כגון: לסדר מחדש את המגרות, לנקות את המזווה, למיין בגדים (ישנים מדי, קטנים מדי), להכין אלבום תמונות ועוד. אם יש לכם ילדים, ערבו אותם בפעולות אלו.

- בחרו בפעילות מסוימת בכל יום.
- צלצלו למישהו הקרוב אליכם ושאלו מה שלומו.
- השלימו עם העובדה שיש לנו מעט שליטה על המתרחש ושעל ידי זה שאנו נשארים בבית את עוזרים להפחית את הסיכונים לבריאות שלנו ושל הקרובים לנו.

חרדה, כעס או עצב עלולים לתפוס מקום רב. כל אחד מגיב אחרת ללחץ, לדוגמה

- חוסר שינה. חוסר יכולת להירגע.
- בכי לעתים קרובות ודאגה.
- רצון להיות לבד ברוב הזמן.
- האשמה של אחרים.
- קשיים בתקשורת. בקשה מאחרים לחזור על דבריהם בגלל שאנו לא יכולים להבין אותם.
- קשיים לקבל או להעניק עזרה. חוסר יכולת לטפל יותר בילדים, לעזור לחברים ובני משפחה.
- חוסר יכולת ליהנות מדברים.

אם אתם או מישהו הקרוב אליכם מתקשה להתמודד עם המצב, בקשו עזרה. הנה כמה שירותים היכולים לעזור:

- קו בריאות או אינפו-סנטה 1-1-8
- פעולות התאבדות מונטריאול 1-866-277-3553
- אתם יכולים גם להתקשר למספר 1-1-2 והם יעבירו את השיחה שלכם.

מידע זה עלול להשתנות בהתאם להקדמות המצב.



## הישארו פעילים בבית

פעילות פיזית היא תמיד רעיון טוב בכדי לשמור על הגוף והמוח בכושר. כאשר אתם פעילים משתחררים הורמונים אשר עוזרים לנהל את הלחץ.

- אם ניתן, הזיזו רהיטים על מנת שיהיה לכם שטח רחב לזוז בו.
- שימו מוזיקה וריקדו.
- חלק מן המטלות הן תובעניות מבחינה פיזית, יש ליהנות מהן: שטפו את החלונות, טאטאו מתחת למיטות, נקו את החלק הפנימי של התנור.
- אם יש לכם גישה אל האינטרנט, אתם תמצאו פעילויות שונות העושות שימוש בעצמים מן הבית. ישנן גם אפליקציות בחינם על מנת ללמוד יוגה, לדוגמה. בחרו את הפעילויות הפיזיות שלכם על בסיס היכולות שלכם.
- הכניסו פעילויות אל לוח השמנים שלכם על ידי זה שאתם מבצעים אותן תמיד באותו הזמן, בבוקר לפני הצהריים, לדוגמה.
- בחרו בהתאם להעדפות שלכם ולמצב: פרק זמן ארוך יותר של פעילות גופנית או פרקים קצרים במהלך היום. התקשרו לחבר על מנת לבצע אותן באותו הזמן, אך מרחוק!

### עם הילדים

ילדים צריכים גם הם לזוז.

- אם יש לכם גישה אל האינטרנט, אתם יכולים למצוא רעיונות רבים לכל הגילאים.
- הכלילו אותם בפעילויות שלכם. הילדים הקטנים יחקו אתכם והילדים הגדולים יותר ירצו להיות כמותכם.
- נפחו בלונים. זרקו אותם אל האוויר, אף אחד מהם לא צריך לגעת ברצפה. הילדים ימצאו רעיונות רבים אחרים עבור בלונים אלו.
- שחקו! בצעו את המריצה, קיפצו על הכריות, עשו להטוטים עם מטפחות, ציירו קלאס על הרצפה באמצעות נייר דבק.

### ריחוק חברתי, מצב הדורש הסתגלות אליו

אנו נמצאים בזמן בו אנו צריכים לשמור על מרחק האחד מן השני ולהישאר בבית, לדבר זה אנו קוראים ריחוק חברתי. המרחק הפיזי נחוץ על מנת להציל חיים ולעזור לאלו החולים. עבור רבים מאיתנו, זהו שינוי מהותי. לכן, חשוב שנשמור על עצמינו ועל האחרים. אפילו אם באופן פיזי אנו רחוקים אחד מן השני, עלינו להישאר מחוברים ולעזור אחד לשני.

הישארו חיוביים: כל פעולה חשובה, באם אתם נשארים בבית, מבדרים את הילדים שלכם או שואלים לשלום הקרובים לכם. עלינו לכבד את דרישות משרד הבריאות על מנת להגן על אלו הרגישים ביותר ובכדי להציל חיים.

### חישובו אחרת

המציאות שלנו שונה, באם אנו חיים לבד, כזוג או כחלק ממשפחה. הרעיון לפיו אנו צריכים להישאר בבית יכול להוות הרבה. אז למה שלא ננצל את ההפסקה שכופתה עלינו בכדי לעשות דברים שאף פעם לא היה לכם זמן לעשות ואשר לא עולים דבר כגון: לסדר מחדש את המגרות, לנקות את המזווה, למיין בגדים (ישנים מדי, קטנים מדי), להכין אלבום תמונות ועוד. אם יש לכם ילדים, ערבו אותם בפעולות אלו.

- בחרו בפעילות מסוימת בכל יום.
- צלצלו למישהו הקרוב אליכם ושאלו מה שלומו.
- השלימו עם העובדה שיש לנו מעט שליטה על המתרחש ושעל ידי זה שאנו נשארים בבית את עוזרים להפחית את הסיכונים לבריאות שלנו ושל הקרובים לנו.

חרדה, כעס או עצב עלולים לתפוס מקום רב. כל אחד מגיב אחרת ללחץ, לדוגמה

- חוסר שינה. חוסר יכולת להירגע.
- בכי לעתים קרובות ודאגה.
- רצון להיות לבד ברוב הזמן.
- האשמה של אחרים.
- קשיים בתקשורת. בקשה מאחרים לחזור על דבריהם בגלל שאנו לא יכולים להבין אותם.
- קשיים לקבל או להעניק עזרה. חוסר יכולת לטפל יותר בילדים, לעזור לחברים ובני משפחה.
- חוסר יכולת ליהנות מדברים.

אם אתם או מישהו הקרוב אליכם מתקשה להתמודד עם המצב, בקשו עזרה. הנה כמה שירותים היכולים לעזור:

- קו בריאות או אינפו-סנטה 1-1-8
- פעולות התאבדות מונטריאול 1-866-3553-277
- אתם יכולים גם להתקשר למספר 1-1-2 והם יעבירו את השיחה שלכם.

מידע זה עלול להשתנות בהתאם להקדמות המצב.