



## ארגאניזירן טעלעווארקניג אדער טעלעקאמיוטינג

- קלויבט אויס א פלאץ וואו איר קענט זיך אוועקזעצן, בעסער אויב נישט אין די הויפט געמיינדזאמע פלעצער (קיר, ליווינג רוים)
- זעצט אייך אוועק אין א נאטורליכע אדער באקוועמע פאזיציע. זעט די [\(demonstration videos\)](#) דעמאנסטראציע ווידעאס
- מאכט הפסקות.
- רעדט צו אייערע קאלעגן אמווייניגסטנס איין מאל א טאג.
- ענדיגט אייער טאג מיט א אויפגאבע וואס צייכנט אן די צווישנשייד פון אייער ארבעט און אייער פערזענליכע לעבן: צום ביישפיל שרייבט פאר אייערע קאלעגן אז איר ענדיגט אייער טאג.
- גיבט זיך אליינס צייט צו טרעפן א באלאנס און זיך צו ווידער-ארגאניזירן. אויב מעגליך, רעדט דורך אייער סיטואציע מיט אייער בעל הבית.



### אויב איר האט קינדער

- שטעלט אויס א באשטימע סקעדזשול, כדי אייערע קינדער זאלן וויסן וואס צו ערווארטן. פלאנירט אייער ארבעט סקעדזשול און די אקטיוויטעטן וואס אייערע קינדער זענען ערלויבט צו טון דורכאויס די צייט.
- ערקלערט קלאר די אנווייזונגען פאר אייערע קינדער, וואס זיי קענען יא טון און וואס נישט. גרייט אן איבערבייס פון פאראויס.
- זיי רעאליסטיש און פלאנישט נישט מער ווי איינס אדער צוויי ארבייטס שעות אין א צי.
- מאכט זיך 100% אוועילעבל פאר אייערע קינדער, אינדרויסן פון די ארבייטס שעות.
- אויב זענט איר א פארפאלק און איר האט קליינע קינדער, טיילט זיך איין די ארבעטס שעות מיט אייער שותף.
- געדולד, בויגזאמקייט און פרובירן וועט אייך ערלויבן צו טרעפן די וועג וואס ארבעט דאס בעסטע פאר אייך.

## זיך צופאסן צו מאסנאמען וואס ווערן גענוצט צו באקעמפן COVID-19

### סאושעל דיסטענסינג, א סיטואציע צו וואס מען ברויך זיך אביסל צופאסן

מיר גייען אלע דורך א תקופה ווען מען דארף אנהאלטן א זיכערע ווייטקייט פון איינעם צום צווייטן און בלייבן אינדערהיים, דאס איז וואס מיר רופן אן סאושעל דיסטענסינג. די פיזישע אפזונדערונג איז נויטיג כדי צו ראטעווען לעבנס און העלפן די וואס זענען קראנק. פאר רוב מענטשן, איז דאס גאר א גרויסע טויש. צוליב דעם, איז וויכטיג אכטונג צו געבן אויף אונז און אויף אנדערע. אפילו מיר זענען ווייט אפגעטיילט פיזיש, דארפן מיר בלייבן פארבינדן און ארויסהעלפן איינער דעם צווייטן.

בלייבט פאזיטיוו: יעדע זאך מאכט אויס, סיי אויב איר בלייבט אינדערהיים, האלט פארנומען אייערע קינדער אדער אינטערעסירט זיך איבער אייערע נאנטע. מיר דארפן רעספעקטירן די פארשריפטן פון פובליק העלט כדי צו באשיצן די וואס זענען דאס מערסטע עמפינדליך און צו ראטעווען לעבנס.

### טראכט אנדערש

יעדן 'ס מצב איז אנדערש, געוואנדן אויב מיר לעבן אליינס, אלס א פארפאלק אדער א פאמיליע. דער געדאנק פון דארפן בלייבן אינדערהיים קען אויסזען שווער. פארוואס זאלט איר נישט אויסנוצן די געלעגענהייט פון די געצווינגענע וואקאציע צו טון זאכן וואס איר האט קיינמאל נישט געהאט קיין צייט צו טון און קאסטן גארנישט, אזויווי: מסדר זיין אייערע לעדלעך, רייניגן אייער עסן שענקל. סארטירן אייערע קליידער (צו אלט, צו קליין) מאכן א בילדער אלבום אדג. אויב האט איר קינדער נעמט זיי אריין דערין.

- קלויבט אויס א ספעציפישע אקטיוויטעט יעדן טאג.
- טעלעפאנירט איינער וואס איז נאנט צו אייך און פרעגט זיך נאך אויף אים.
- נעמט אן אז מיר האבן ווייניג קאנטראל איבער די סיטואציע, און אז דורכן בלייבן אינדערהיים העלפן מיר רעדוצירן די געזונטהייט ריזיקעס פאר זיך אליין און פון אונזערע באליבטע.

ענקזייעטי, אויפברויז אדער טרויער קען פארנעמען אסאך פלאץ. יעדער רעאגירט אנדערש צו סטרעס, צום ביישפיל

- מאנגל אין שלאף. נישט קענען זיצן רואיג.
- וויינען אפט און זיין באזארגט
- ווילן זיין אליינס רוב פון די צייט.
- באשולדיגן אנדערע.
- האבן שוועריגקייטן צו קאמוניקירן. בעטן אנדערע איבערצוזאגן, צוליבן נישט קענען פארשטיין.
- האבן שוועריגקייטן אנצונעמען אדער צו געבן הילף. מער נישט קענען קעיר נעמען פון די קינדער, העלפן פריינט און פאמיליע.
- נישט קענען הנאה האבן.

אויב איר אדער איינער נאנט צו אייך האט שוועריגקייטן זיך צו ספראווען מיטן מצב, בעט הילף. אט זענען עטליכע סערוויסעס וואס קענען העלפן:

- העלט ליין אדער אינפא-סעינט 1-8-1
- זעלבסטמארד עקשאן מאנטרעאל 1-866-277-3553
- איר קענט אויך רופן 1-1-2 און זיי וועלן דירעקטירן אייער רוף.

די אינפארמאציע קען זיך טוישן לויט ווי די סיטואציע טוט זיך טוישן.



## בלאט 2

### זיך באפאסן מיט קינדער אינדערהיים



כאטש דאס זענען שווערע צייטן, דארפן קינדער נאך אלס האבן אויפזיכט, האבן רוטין און בארעניצונגען.

- האט גוטע שלאפן געוואוינהייטן, עסט אין די געווענליכע שעות, און זייט אקטיוו אויף א טעגליכן באזיס.
- פלאנירט אויס א סקעדזשול מיט די קינדער און הענגט עס אויף אויפן וואנט. אט זענען עטליכע געדאנקען פאר אקטיוויטעטן, צו מאכן א הפסקה פון TV און ווידעאו געזימס: באורד געזימס, ליינען, שטוב ארבעט, קאכן צוזאמען, אקטיווע פיזישע געזימס, לערנען אקטיוויטעטן (שרייבן געשיכטעס, מולטיפליקעישאן פארמעסטן אדג).



- האלט אן פארבינדונג מיט אייערע פריינט דורך סאציאלע מידיא, דער טעלעפאן, און אנדערע אפליקאציעס פארגעסט נישט פון אייער זיידע-באבע, קוזינעס און אנדערע פאמיליע מיטגלידער. בלייבן אין פארבינדונג איז גוט פאר יונג און אלט.

- אויב האט איר אינטערנעט פארבינדונג, גייט אנליין, וועט איר טרעפן גענוג עצות.
- האלט אן אויג אויף אייערע רעאקציעס. קינדער דארפן אייער אנוועזנהייט, אייער צייט און אייער ליבשאפט, פונקט אזוי ווי אין נארמאלע צייטן און יעצט נאך מער. עס איז וויכטיג זיי צו העלפן שפירן פארזיכערט, זיי צו שטארקן און באגלייטן אין די יעצטיגע צייט.



### וויאזוי צו רעדן צו קינדער איבער די סיטואציע

- זייט מסביר די סיטואציע פאר קינדער נוצנדיג ווערטער וואס זענען פאסיג פאר זייער יארגאנג.
- ענטפערט זייערע פראגן ווען זיי קומען אויף און זאגט זיי זיך נישט צוריקצוהאלטן פון פרעגן.
- פארזיכערט זיי. זיי דארפן שפירן פארזיכערט און וויסן אז איר וועט קעיר נעמען פון זיי.
- זאגט זיי אז זייערע געפילן זענען נארמאל.
- אויב מעגליך, הערט נישט אויס די נייעס בראדקעסט מיט קינדער. זיי קענען שלעכט אויסטייטשן וואס זיי זעען און הערן און זיך זעלבסט אנמאכן פחדים.
- די מיניסטרי אוו העלט ענד סאושעל סערוויסעס האט ארויסגעשטעלט א דאקומענט אויף די נושא, מיטן טיטל: Mon enfant est inquiet en raison de la pandémie (בלויז און פראנצויזיש). איר קענט עס טרעפן אויף זייער וועבזייטל.



## זיך צופאסן צו מאסנאמען וואס ווערן גענוצט צו באקעמפן COVID-19

### סאושעל דיסטענסינג, א סיטואציע צו וואס מען ברויך זיך אביסל צופאסן

מיר גייען אלע דורך א תקופה ווען מען דארף אנהאלטן א זיכערע ווייטקייט פון איינעם צום צווייטן און בלייבן אינדערהיים, דאס איז וואס מיר רופן אן סאושעל דיסטענסינג. די פיזישע אפזונדערונג איז נויטיג כדי צו ראטעווען לעבנס און העלפן די וואס זענען קראנק. פאר רוב מענטשן, איז דאס גאר א גרויסע טויש. צוליב דעם, איז וויכטיג אכטונג צו געבן אויף אונז און אויף אנדערע. אפילו מיר זענען ווייט אפגעטיילט פיזיש, דארפן מיר בלייבן פארבינדן און ארויסהעלפן איינער דעם צווייטן.

בלייבט פאזיטיוו: יעדע זאך מאכט אויס, סיי אויב איר בלייבט אינדערהיים, האלט פארנומען אייערע קינדער אדער אינטערעסירט זיך איבער אייערע נאנטע. מיר דארפן רעספעקטירן די פארשריפטן פון פובליק העלט כדי צו באשיצן די וואס זענען דאס מערסטע עמפינדליך און צו ראטעווען לעבנס.

### טראכט אנדערש

יעדן 'ס מצב איז אנדערש, געוואנדן אויב מיר לעבן אליינס, אלס א פארפאלק אדער א פאמיליע. דער געדאנק פון דארפן בלייבן אינדערהיים קען אויסזען שווער. פארוואס זאלט איר נישט אויסנוצן די געלעגענהייט פון די געצווינגענע וואקאציע צו טון זאכן וואס איר האט קיינמאל נישט געהאט קיין צייט צו טון און קאסטן גארנישט, אזויווי: מסדר זיין אייערע לעדלעך, רייניגן אייער עסן שענקל. סארטירן אייערע קליידער (צו אלט, צו קליין) מאכן א בילדער אלבום אדג. אויב האט איר קינדער נעמט זיי אריין דערין.

- קלויבט אויס א ספעציפישע אקטיוויטעט יעדן טאג.
- טעלעפאנירט איינער וואס איז נאנט צו אייך און פרעגט זיך נאך אויף אים.
- נעמט אן אז מיר האבן ווייניג קאנטראל איבער די סיטואציע, און אז דורכן בלייבן אינדערהיים העלפן מיר רעדוצירן די געזונטהייט ריזיקעס פאר זיך אליין און פון אונזערע באליבטע.

ענקזייעטי, אויפברויז אדער טרויער קען פארנעמען אסאך פלאץ. יעדער רעאגירט אנדערש צו סטרעס, צום ביישפיל

- מאנגל אין שלאף. נישט קענען זיצן רואיג.
- וויינען אפט און זיין באזארגט
- ווילן זיין אליינס רוב פון די צייט.
- באשולדיגן אנדערע.
- האבן שוועריגקייטן צו קאמוניקירן. בעטן אנדערע איבערצוזאגן, צוליבן נישט קענען פארשטיין.
- האבן שוועריגקייטן אנצונעמען אדער צו געבן הילף. מער נישט קענען קעיר נעמען פון די קינדער, העלפן פריינט און פאמיליע.
- נישט קענען הנאה האבן.

אויב איר אדער איינער נאנט צו אייך האט שוועריגקייטן זיך צו ספראווען מיטן מצב, בעט הילף. אט זענען עטליכע סערוויסעס וואס קענען העלפן:

- העלט ליין אדער אינפא-סעינט 1-8-1
- זעלבסטמארד עקשאן מאנטרעאל 1-866-277-3553
- איר קענט אויך רופן 1-1-2 און זיי וועלן דירעקטירן אייער רוף.

די אינפארמאציע קען זיך טוישן לויט ווי די סיטואציע טוט זיך טוישן.



## בלייבט אינפארמירט

עס איז וויכטיג צו בלייבן אינפארמירט איבער די אנגייענדע סיטואציע, כדי איר זאלט קענען אויספאלגן די ריכטיגע אנווייזונגען אין די ריכטיגע צייט. האלט אין געדאנק אז צופיל אינפארמאציע קען צומאל מאכן מער נערוועז.

### זייט גרינג אויף סאציאלע נעטווארקס

- ליינט בלויז קאנאדישע אדער קוויבעק אויסגאבעס. וואס עס פאסירט אין אנדערע לענדער איז נישט ממש נוגע פאר אונזער סיטואציע דא.
- נעמט ראט בלויז פון באגלייבטע סייטס, אזויווי די מיניסטערי אוו העלט ענד סאושעל סערוויסעס.
- מאכט זיכער אז די אינפארמאציע איז אפ טו דעיט, וויבאלד אינפארמאציע טוישט זיך טעגליך.
- טיילט נישט מיט סיי וואס אויף סאציאלע נעטווארקס. מיסאינפארמאציע קען האבן געפארפולע תוצאות און קען שעדיגן געמיינזאמע באמיונגען.

### נוצט אויס סאציאלע נעטווארקס צום גוטן

- נוצט עס זיך צו האלטן אין פארבינדונג מיט פאמיליע, פריינט און שכנים.
- טיילט מיט אייערע געדאנקען און עצות צו האלטן די קינדער פארנומען, צו ארבעטן פונדערהיים, ווי אויך אייערע פארשלאגן פאר TV סעריעס און ווידעאוס.
- קוקט ווידעאוס וואס וועט אייך מאכן שמייכלען, עס איז וויכטיג צו לאכן.
- פאלגט נאך גרופעס אין אייער געגנט אדער די וועלכע וואס שטעלן צו עצות אדער וואס העלפן זיך ארויסהעלפן איינער דעם אנדערן.

### באשיצט זיך פון א איבערפלוס פון אינפארמאציע

- הערט נישט כסדר צו די נייעס טשענעלס א גאנצן טאג.
- באשטימט אייך א ספעציפישע צייט דורכאויס דעם טאג טאג ווען איר הערט אויס די נייעס. עס קען זיין די מיטאג נייעס אפדעיט אויף טעלעוויזשאן, צום ביישפיל.
- אויב איר זענט באזארגט אז איר וועט פארפאסן וויכטיגע אינפארמאציע, בעט איינעם אייך צו לאזן וויסן אויב עס איז דא אן עמערדזשענסי.



## זיך צופאסן צו מאסנאמען וואס ווערן גענוצט צו באקעמפן COVID-19

### סאושעל דיסטענסינג, א סיטואציע צו וואס מען ברויך זיך אביסל צופאסן

מיר גייען אלע דורך א תקופה ווען מען דארף אנהאלטן א זיכערע ווייטקייט פון איינעם צום צווייטן און בלייבן אינדערהיים, דאס איז וואס מיר רופן אן סאושעל דיסטענסינג. די פיזישע אפזונדערונג איז נויטיג כדי צו ראטעווען לעבנס און העלפן די וואס זענען קראנק. פאר רוב מענטשן, איז דאס גאר א גרויסע טויש. צוליב דעם, איז וויכטיג אכטונג צו געבן אויף אונז און אויף אנדערע. אפילו מיר זענען ווייט אפגעטיילט פיזיש, דארפן מיר בלייבן פארבינדן און ארויסהעלפן איינער דעם צווייטן.

בלייבט פאזיטיוו: יעדע זאך מאכט אויס, סיי אויב איר בלייבט אינדערהיים, האלט פארנומען אייערע קינדער אדער אינטערעסירט זיך איבער אייערע נאנטע. מיר דארפן רעספעקטירן די פארשריפטן פון פובליק העלט כדי צו באשיצן די וואס זענען דאס מערסטע עמפינדליך און צו ראטעווען לעבנס.

### טראכט אנדערש

יעדן 'ס מצב איז אנדערש, געוואנדן אויב מיר לעבן אליינס, אלס א פארפאלק אדער א פאמיליע. דער געדאנק פון דארפן בלייבן אינדערהיים קען אויסזען שווער. פארוואס זאלט איר נישט אויסנוצן די געלעגענהייט פון די געצווינגענע וואקאציע צו טון זאכן וואס איר האט קיינמאל נישט געהאט קיין צייט צו טון און קאסטן גארנישט, אזויווי: מסדר זיין אייערע לעדלעך, רייניגן אייער עסן שענקל. סארטירן אייערע קליידער (צו אלט, צו קליין) מאכן א בילדער אלבום אדג. אויב האט איר קינדער נעמט זיי אריין דערין.

- קלויבט אויס א ספעציפישע אקטיוויטעט יעדן טאג.
- טעלעפאנירט איינער וואס איז נאנט צו אייך און פרעגט זיך נאך אויף אים.
- נעמט אן אז מיר האבן ווייניג קאנטראל איבער די סיטואציע, און אז דורכן בלייבן אינדערהיים העלפן מיר רעדוצירן די געזונטהייט ריזיקעס פאר זיך אליין און פון אונזערע באליבטע.

ענקזייעטי, אויפברויז אדער טרויער קען פארנעמען אסאך פלאץ. יעדער רעאגירט אנדערש צו סטרעס, צום ביישפיל

- מאנגל אין שלאף. נישט קענען זיצן רואיג.
- וויינען אפט און זיין באזארגט
- ווילן זיין אליינס רוב פון די צייט.
- באשולדיגן אנדערע.
- האבן שוועריגקייטן צו קאמוניקירן. בעטן אנדערע איבערצוזאגן, צוליבן נישט קענען פארשטיין.
- האבן שוועריגקייטן אנצונעמען אדער צו געבן הילף. מער נישט קענען קעיר נעמען פון די קינדער, העלפן פריינט און פאמיליע.
- נישט קענען הנאה האבן.

אויב איר אדער איינער נאנט צו אייך האט שוועריגקייטן זיך צו ספראווען מיטן מצב, בעט הילף. אט זענען עטליכע סערוויסעס וואס קענען העלפן:

- העלט ליין אדער אינפא-סעינט 1-8-1
- זעלבסטמארד עקשאן מאנטרעאל 1-866-277-3553
- איר קענט אויך רופן 1-1-2 און זיי וועלן דירעקטירן אייער רוף.

די אינפארמאציע קען זיך טוישן לויט ווי די סיטואציע טוט זיך טוישן.



בלאט 4

## בארואיגן אנגסט אינדערהיים

בלייבן אינדערהיים און נישט קענען טון די געווענליכע אקטיוויטעטן איז דענערווירנד. אפילו אויב איר טוט דאס בעסטע וואס איר קענט דורכצוגיין די צייט, קענט איר מעגליך נאך אלס שפירן אויפגעגונג אדער ענקזייעטי. דאס איז נארמאל.

האלט אין געדאנק אז בלייבן אינדערהיים העלפט ראטעווען לעבנס. אייערע שריט זענען וויכטיג.



### אויב וואוינט איר אליין

- עס איז פארהאן פילע וועגן צו בלייבן אין פארבינדונג מיט אנדערע אפילו אויב איר דארפט בלייבן אינדערהיים. עס איז א גוטע צייט צו נוצן מעסעדזשינג אפליקאציעס, טעלעפאונס און ווידעאו קאלס.
- מאכט א ליסטע פון מענטשן צו רופן. רופט זיי אפט.
- אויב האט איר נישט קיין פאמיליע אדער נאנטע מענטשן נאנט ארום אייך, האט איר די מעגליכקייט צו רופן 1-1-2. זיי קענען אייך געבן נעמען פון ארגאניזאציעס וואס קענען אייך העלפן שפירן ווייניגער איזאלירט.



### נוצט אויס סאציאלע נעטווארקס צום גוטן

- אייער פאמיליע און פריינט לעבן דורך די זעלבע סיטואציע ווי אייך. איר ווילט נישט צולייגן צו זייער אנגסט אדער איבעררייסן די פארבינדונג וואס האלט אייך צוזאמען.
- באמערקט א סיטואציע וואס באדערט אייך און רעדט עס דורך מיט אנדערע. טרעפט א פאסיגע לייזונג וויסענדיג אז עס איז צייטווייליג, אבער די סיטואציע קען אנהאלטן פאר א שטיק צייט.
- זייט וואכזאם צו צייכענעס פון אומגעדולדיגקייט און ווייטאג ביי אייערע ארומיגע. נעמט די צייט זיי צו פרעגן אין צו פארשטיין וואס עס באדערט זיי.
- אויב ווייסט איר נישט וויאזוי צו באהאנדלען א שווערע סיטואציע, פארבינדט אייך מיט א סופארט ריסאורס. איר קענט אויך רופן 1-1-2 און איר וועט ווערן דירעקטירט.



Yiddish

## זיך צופאסן צו מאסנאמען וואס ווערן גענוצט צו באקעמפן COVID-19

### סאושעל דיסטענסינג, א סיטואציע צו וואס מען ברויך זיך אביסל צופאסן

מיר גייען אלע דורך א תקופה ווען מען דארף אנהאלטן א זיכערע ווייטקייט פון איינעם צום צווייטן און בלייבן אינדערהיים, דאס איז וואס מיר רופן אן סאושעל דיסטענסינג. די פיזישע אפזונדערונג איז נויטיג כדי צו ראטעווען לעבנס און העלפן די וואס זענען קראנק. פאר רוב מענטשן, איז דאס גאר א גרויסע טויש. צוליב דעם, איז וויכטיג אכטונג צו געבן אויף אונז און אויף אנדערע. אפילו מיר זענען ווייט אפגעטיילט פיזיש, דארפן מיר בלייבן פארבינדן און ארויסהעלפן איינער דעם צווייטן.

בלייבט פאזיטיוו: יעדע זאך מאכט אויס, סיי אויב איר בלייבט אינדערהיים, האלט פארנומען אייערע קינדער אדער אינטערעסירט זיך איבער אייערע נאנטע. מיר דארפן רעספעקטירן די פארשריפטן פון פובליק העלט כדי צו באשיצן די וואס זענען דאס מערסטע עמפינדליך און צו ראטעווען לעבנס.

### טראכט אנדערש

יעדן 'ס מצב איז אנדערש, געוואנדן אויב מיר לעבן אליינס, אלס א פארפאלק אדער א פאמיליע. דער געדאנק פון דארפן בלייבן אינדערהיים קען אויסזען שווער. פארוואס זאלט איר נישט אויסנוצן די געלעגענהייט פון די געצווינגענע וואקאציע צו טון זאכן וואס איר האט קיינמאל נישט געהאט קיין צייט צו טון און קאסטן גארנישט, אזויווי: מסדר זיין אייערע לעדלעך, רייניגן אייער עסן שענקל. סארטירן אייערע קליידער (צו אלט, צו קליין) מאכן א בילדער אלבום אדג. אויב האט איר קינדער נעמט זיי אריין דערין.

- קלויבט אויס א ספעציפישע אקטיוויטעט יעדן טאג.
- טעלעפאנירט איינער וואס איז נאנט צו אייך און פרעגט זיך נאך אויף אים.
- נעמט אן אז מיר האבן ווייניג קאנטראל איבער די סיטואציע, און אז דורכן בלייבן אינדערהיים העלפן מיר רעדוצירן די געזונטהייט ריזיקעס פאר זיך אליין און פון אונזערע באליבטע.

ענקזייעטי, אויפברויז אדער טרויער קען פארנעמען אסאך פלאץ. יעדער רעאגירט אנדערש צו סטרעס, צום ביישפיל

- מאנגל אין שלאף. נישט קענען זיצן רואיג.
- וויינען אפט און זיין באזארגט
- ווילן זיין אליינס רוב פון די צייט.
- באשולדיגן אנדערע.
- האבן שוועריגקייטן צו קאמוניקירן. בעטן אנדערע איבערצוזאגן, צוליבן נישט קענען פארשטיין.
- האבן שוועריגקייטן אנצונעמען אדער צו געבן הילף. מער נישט קענען קעיר נעמען פון די קינדער, העלפן פריינט און פאמיליע.
- נישט קענען הנאה האבן.

אויב איר אדער איינער נאנט צו אייך האט שוועריגקייטן זיך צו ספראווען מיטן מצב, בעט הילף. אט זענען עטליכע סערוויסעס וואס קענען העלפן:

- העלט ליין אדער אינפא-סעינט 1-8-1
- זעלבסטמארד עקשאן מאנטרעאל 1-866-277-3553
- איר קענט אויך רופן 1-1-2 און זיי וועלן דירעקטירן אייער רוף.

די אינפארמאציע קען זיך טוישן לויט ווי די סיטואציע טוט זיך טוישן.





בלאט 5

## האלט אייך אקטיוו אינעווייניג

פיזישע אקטיוויטעטן איז שטענדיג א גוטע געדאנק זיך צו האלטן געזונט פיזיש און גייסטיש. זיין אקטיוו לאזט ארויס הארמאנען וואס העלפט זיך באגיין מיט סטרעס.



- אויב מעגליך, רוקט אוועק מעבל צו מאכן מער פלאץ זיך צו באוועגן.
- צינדט אן מוזיק און טאנצט.
- טייל פליכטן פארלאנגען פיזישע ארבעט, האט הנאה דערפון: וואשט די פענסטער, קערט אויס אונטער די בעטן, רייניגט די אינעווייניגסטע טייל פונעם אויוון.
- אויב האט איר צוטריט צו די אינטערנעט, וועט איר טרעפן פארשידענע איבונגען וואס נוצן געגנשטאנדן פון די הויז. עס זענען אויך פארהאן אומזיסטע עפפס זיך צו לערנען יאגע, צום ביישפיל. וועלט אויס אייערע פיזישע אקטיוויטעטן באזירט אויף אייערע מעגליכקייטן.
- שטעלט אריין אקטיוויטעטן אין אייערע סקעדזשול דורכן זיי אלעמאל טון אין די זעלבע צייט, אינדערפרי בעפאר מיטאג, צום ביישפיל.
- וועלט אויס לויט אייערע פרעפערענצן און סיטואציע: א לענגערע צייט פון איבונגען אדער עטליכע קורצע רונדעס דורכאויס דעם טאג. רופט אן א פריינט עס צו טון אין די זעלבע צייט אבער פונדערווייטנס

## מיט די קינדער

קינדער דארפן זיך אויך רירן.



- אויב האט איר צוטריט צו די אינטערנעט, וועט איר טרעפן גענוג געדאנקען פאר אלע יארגענג.
- נעמט זיי אריין אין אייערע אקטיוויטעטן, די קליינע וועלן אייך נאכמאכן און די עלטערע וועלן פרובירן צו זיין אזוי גוט ווי אייך.
- בלאזט אויף באלאנען. ווארפט זיי אין די לופטן, קיין איינס זאל נישט אנרירן די ערד.
- שפילט! מיט די ווילבאראו, טאנצט איבער קישענעס, דזשאגעלט האנטוכער, מאלט אויס א האפסקאטש אויף די ערד מיט דאקט טעיפ. קינדער וועלן טרעפן גענוג געדאנקען מיט די באלאנען.



Yiddish

## זיך צופאסן צו מאסנאמען וואס ווערן גענוצט צו באקעמפן COVID-19

### סאושעל דיסטענסינג, א סיטואציע צו וואס מען ברויך זיך אביסל צופאסן

מיר גייען אלע דורך א תקופה ווען מען דארף אנהאלטן א זיכערע ווייטקייט פון איינעם צום צווייטן און בלייבן אינדערהיים, דאס איז וואס מיר רופן אן סאושעל דיסטענסינג. די פיזישע אפזונדערונג איז נויטיג כדי צו ראטעווען לעבנס און העלפן די וואס זענען קראנק. פאר רוב מענטשן, איז דאס גאר א גרויסע טויש. צוליב דעם, איז וויכטיג אכטונג צו געבן אויף אונז און אויף אנדערע. אפילו מיר זענען ווייט אפגעטיילט פיזיש, דארפן מיר בלייבן פארבינדן און ארויסהעלפן איינער דעם צווייטן.

בלייבט פאזיטיוו: יעדע זאך מאכט אויס, סיי אויב איר בלייבט אינדערהיים, האלט פארנומען אייערע קינדער אדער אינטערעסירט זיך איבער אייערע נאנטע. מיר דארפן רעספעקטירן די פארשריפטן פון פובליק העלט כדי צו באשיצן די וואס זענען דאס מערסטע עמפינדליך און צו ראטעווען לעבנס.

### טראכט אנדערש

יעדן 'ס מצב איז אנדערש, געוואנדן אויב מיר לעבן אליינס, אלס א פארפאלק אדער א פאמיליע. דער געדאנק פון דארפן בלייבן אינדערהיים קען אויסזען שווער. פארוואס זאלט איר נישט אויסנוצן די געלעגענהייט פון די געצווינגענע וואקאציע צו טון זאכן וואס איר האט קיינמאל נישט געהאט קיין צייט צו טון און קאסטן גארנישט, אזויווי: מסדר זיין אייערע לעדלעך, רייניגן אייער עסן שענקל. סארטירן אייערע קליידער (צו אלט, צו קליין) מאכן א בילדער אלבום אדג. אויב האט איר קינדער נעמט זיי אריין דערין.

- קלויבט אויס א ספעציפישע אקטיוויטעט יעדן טאג.
- טעלעפאנירט איינער וואס איז נאנט צו אייך און פרעגט זיך נאך אויף אים.
- נעמט אן אז מיר האבן ווייניג קאנטראל איבער די סיטואציע, און אז דורכן בלייבן אינדערהיים העלפן מיר רעדוצירן די געזונטהייט ריזיקעס פאר זיך אליין און פון אונזערע באליבטע.

ענקזייעטי, אויפברויז אדער טרויער קען פארנעמען אסאך פלאץ. יעדער רעאגירט אנדערש צו סטרעס, צום ביישפיל

- מאנגל אין שלאף. נישט קענען זיצן רואיג.
- וויינען אפט און זיין באזארגט
- ווילן זיין אליינס רוב פון די צייט.
- באשולדיגן אנדערע.
- האבן שוועריגקייטן צו קאמוניקירן. בעטן אנדערע איבערצוזאגן, צוליבן נישט קענען פארשטיין.
- האבן שוועריגקייטן אנצונעמען אדער צו געבן הילף. מער נישט קענען קעיר נעמען פון די קינדער, העלפן פריינט און פאמיליע.
- נישט קענען הנאה האבן.

אויב איר אדער איינער נאנט צו אייך האט שוועריגקייטן זיך צו ספראווען מיטן מצב, בעט הילף. אט זענען עטליכע סערוויסעס וואס קענען העלפן:

- העלט ליין אדער אינפא-סעינט 1-8-1
- זעלבסטמארד עקשאן מאנטרעאל 1-866-277-3553
- איר קענט אויך רופן 1-1-2 און זיי וועלן דירעקטירן אייער רוף.

די אינפארמאציע קען זיך טוישן לויט ווי די סיטואציע טוט זיך טוישן.