



ועד מקומי מושב טל-שחר

איגרת לתושבים- התמודדות קהילתית עם נגיף הקורונה

יום רביעי, 18/03/2020

תושבים ותושבות יקרים,

הימים האחרונים מציבים בפני כולנו אתגרים לא פשוטים הן במישור המקצועי, הבריאותי והאישי. קהילת טל שחר הינה קהילה חזקה ומאוחדת. הערבות ההדדית והסולידאריות הם שיובילו אותנו לצלוח את המשבר הנוכחי בהצלחה.

לפיכך, אנו מבקשים שוב מכל התושבים והתושבות לנהוג באחריות ועל פי הנחיות משרד הבריאות!

בתקווה לימים טובים שיבואו במהרה,

ועד מקומי טל שחר

תוכן עניינים למסמך זה-

1. הנחיות כלליות לקהילה
2. טלפונים חיוניים
3. קול קורא למתנדבים ומתנדבות
4. מידע רלוונטי להתמודדות רגשית ונפשית

1. הנחיות כלליות לקהילה-

2. בקישור שלפניכם תוכלו למצוא את [ההנחיות המעודכנות ממשרד הבריאות](#) אנו מבקשים מכולם/ן לקרוא את ההנחיות בעיון ולהקפיד עליהן הקפדה יתרה למען בריאות הקהילה כולה.
3. אנו מבקשים לתת דגש על ההנחיה החדשה שלא לצאת מהבתים. אנחנו נמצאים בזמנים לא פשוטים בהם כל אחת ואחד מחויבים לוודא את בריאות משפחותיהם, לגלות אחריות ולפעול בזהירות הנדרשת.
4. הקפידו ככל שניתן שלא לתת לילדים להיפגש עם חברים בגני השעשועים ובכלל. השתדלו שלא לקיים מפגשי חברים ואירועים במרחב הציבורי או הפרטי.



ועד מקומי מושב טל-שחר

5. בית הכנסת- אנו מבקשים מציבור המתפללים לנהוג בהתאם להנחיות משרד הבריאות ובמידת הצורך לערוך תפילות במספר מניינים.
6. פעילות חינוך פורמאלית ובלתי פורמאלית (גנים, בתי ספר, תנועת נוער, צהרונים, מועדון קשישים וכל פעילות חינוכית נוספת)- בהנחית משרד הבריאות והמועצה האזורית מטה יהודה, כלל הפעילות הפורמאלית והבלתי פורמאלית **לא** מתקיימת לפי שעה.
7. חוגים- בהתאם להנחיות משרד הבריאות והנחיות המועצה, **לא** יופעלו חוגים עד להודעה חדשה גם לא במתכונת מצומצמת. הנחייה זו תקפה הן על החוגים הפרטיים והן על מפעילי החוגים המשתמשים במתקנים ציבוריים.
8. הודעה על בידוד- תושבים ותושבות אשר הם או ילדיהם נדרשים לשהות בבידוד בהתאם להנחיות משרד הבריאות, **מתבקשים להודיע על כך לחנה באופן מיידי**.
9. חלוקת דואר- חלוקת הדואר תינתן במתכונת מצומצמת: יום ג' בשעות אחה"צ: 18:30-20:00 ובימי ו' 08:30-12:00. במקביל, בכדי לתת מענה יעיל יותר לתושבים: **חנה תעדכן כל אחד ואחת באופן פרטי באמצעות הוואטסאפ על חבילות/דואר רשום שנמצאים במזכירות. אנו מבקשים לא להגיע בלי קבלת הודעה.**

2. טלפונים חיוניים-

חנה אוחיון, מזכירת הישוב- 050-366-3257

מוקד המועצה- *8108 או בוואטסאפ: 052-7250801

חברי וחברות הועד המקומי:

אסנת ורטמן- 052-896-2240

חיים רז (פאשי)- 050-397-9797

ליטל סופרי- 052-676-7600

שמוליק פילוסוף- 054-984-4904

ישי הורניק- 054-666-5996



ועד מקומי מושב טל-שחר

ינה נכט- 054-7511982

דוד ויילר-050-699-0040

3. קול קורא למתנדבים ומתנדבות-

נשמח לדעת מי מכם. יוכל לסייע לתושבים ותושבות הזקוקים לעזרה. בידנו רשימת תושבים שנדרשים לשהות בבידוד ותושבים ותיקים אשר אנו רוצים לשמור על בריאותם/ ולסייע להם/ לעבור את התקופה הקרובה.

דוגמא לעזרה: עריכת קניות והקפצה ליד דלת הבית, בישול, קניית תרופות ועוד. במידה והנכם. מעוניינים, אנא צרו קשר עם רות אביב אשר התנדבה לרכז את הנושא:

050-658-1211

4. מידע רלוונטי להתמודדות רגשית ונפשית –

לורה ארבל, פסיכולוגית קלינית ותושבת המושב אספה מידע רלוונטי להתמודדות הרגשית שלנו עם אתגרי התקופה האחרונה. מוגש לשימושכם. למעוניינים/ות ליצור קשר עם לורה- מוזמנים לפנות אליה בנייד: 054-445-9685

ניהול חרדה ומתח - נגיף הקורונה (COVID-19)

(לקוח מהאתר של CDC – המרכז למניעה ושליטה על מחלות)

התפרצות מחלת נגיף הקורונה (COVID-19) עשויה להיות מלחיצה עבור אנשים וקהילות. פחד וחרדה ממחלה יכולים להיות מכריעים ולגרום לרגשות עזים אצל מבוגרים וילדים. אנשים שונים מגיבים בצורה שונה למצבים מלחיצים. אנשים יכולים להיות במצוקה רבה יותר אם הם רואים תמונות חוזרות או שומעים דיווחים חוזרים ונשנים על ההתפרצות בתקשורת.

תגובות במהלך התפרצות מחלה זיהומית יכולות לכלול-

- פחד ודאגה ממצב הבריאות שלך ושל מצב יקיריך שנחשפו לנגיף
- שינויים בדפוסי שינה או אכילה
- קושי בשינה או בריכוז
- החמרה בבעיות בריאות כרוניות
- שימוש מוגבר באלכוהול, טבק או סמים אחרים



ועד מקומי מושב טל-שחר

התמודדות עם רגשות אלה וקבלת עזרה חשובה לך, למשפחתך ולקהילה שלך. התחברו עם בני משפחה, חברים וגורמים אחרים בקהילה שלך (וירטואלית). דאגו לעצמכם, ודעו מתי ואיך לפנות לעזרה.

אנשים הסובלים מבעיות נפשיות קיימות עוד לפני התפשטות הנגיף, צריכים להמשיך בתוכניות הטיפול שלהם במהלך חירום ולעקוב אחר תסמינים חדשים

8 דרכים לדאוג לבריאות הנפש שלכם.

1. חפשו מידע מדויק ומהימן ממקורות לגיטימיים

הקפידו לקרוא מידע רק ממקורות רשמיים כמו ארגון הבריאות העולמי, מקורות לאומיים וכד'. מקורות מידע אמינים אלה הם המפתח להימנעות מהפחד והבהלה שמידע שגוי עלול לגרום.

2. מגבלות סביב קריאת חדשות

נסו להימנע מחשיפה מוגזמת לסיקור תקשורת. מעקב מתמיד אחר עדכוני חדשות ועדכוני מדיה חברתית לגבי קורונה יכול להעצים את תחושות הדאגה והמצוקה. תשקלו לכבות התראות אוטומטיות ולהפסיק את החדשות. קביעת גבולות לכמה חדשות אתם קוראים/צופים/מאזינים תאפשר לכם להתמקד בחייכם ובמעשים עליהם יש לכם שליטה, בניגוד לתהייה "מה אם?".

3. תשמרו על עצמכם!

טיפול בעצמך בעקבות התפרצות הנגיף כולל: התמקדות בדברים שאת/ה יכול/ה לשלוט בהם (כמו: שמירה על היגיינה) במקום בדברים שאתה לא יכול (כמו: להפסיק את הנגיף). במידת האפשר, שמרו על השגרה היומית והפעילות הרגילה שלכם: אכילת ארוחות בריאות, שינה טובה וביצוע דברים שאתם נהנים מהם. פעילויות גופניות: יוגה, התעמלות, מדיטציה ועוד, יכולות לעזור לכם להירגע וישפיעו לטובה על מחשבותיכם ורגשותיכם.

4. פנו לאחרים ותמכו באנשים בסביבתכם.

שמירה על קשר עם חברים ובני משפחה עשויה להקל על הלחץ הנגרם ע"י התפרצות הנגיף. שיחה על הדאגות והרגשות שלכם עשויה לעזור לכם למצוא דרכים להתמודד עם אתגרים. קבלת



ועד מקומי מושב טל-שחר

תמיכה יכולה לתרום לתחושת רווחה ונחמה. מתן תמיכה וסיוע לאחרים שעלולים להרגיש לבד או מודאגים יכול להועיל הן לאדם המקבל תמיכה והן לעוזר. אנשים רבים עשויים גם לתהות מה לעשות אם הם נכנסים לבידוד. למרות שרעיון הבידוד העצמי עשוי להיראות מרתיע, קחו בחשבון שזה רק זמני ושיש עדיין דרכים רבות להתחבר באופן קבוע עם אחרים באופן דיגיטלי.

5. שמרו על תחושת תקווה וחשיבה חיובית

נסו להתמקד בדברים חיוביים בחיך. מומלץ להתמקד בסיפורים החיוביים והדימויים החיוביים של האנשים שחוו את הנגיף והתאוששו או שתמכו באדם אהוב במהלך ההחלמה ומוכנים לחלוק את החוויה שלהם.

6. הכירו את רגשותיכם

זה נורמלי להרגיש מוצף, לחוץ, חרד או נסער, בין מגוון רחב של תגובות רגשיות אחרות, במצב הנוכחי. הרשו לעצמכם להביע את מה שאתם מרגישים. זה יכול להיות על ידי רישום ביומן, שיחה עם אחרים, עשיית משהו יצירתי או תרגול מדיטציה.

7. הקדישו זמן לשיחה עם ילדכם על התפרצות הנגיף

ילדים זקוקים לעזרה להתמודד עם לחץ ויש להגן עליהם מפני כל היסטריה של הנגיף. ענו על שאלותיהם ושתפו עובדות אודות הנגיף באופן שילדים יכולים להבין. השיבו לתגובות של ילדכם בצורה תומכת, הקשיבו לדאגותיהם והעניקו להם תשומת לב ותמיכה. הבטיחו לילדיכם שהם בטוחים ושיידעו שזה בסדר אם הם חשים מוטרדים. שתפו איתם כיצד אתם מתמודדים עם הלחץ שלכם כך שהם יוכלו ללמוד כיצד להתמודד עם הלחץ שלהם. *מידע להורים בהמשך המסמך.

8. בקשו תמיכה מקצועית

במידה וכל הרעיונות וההמלצות לא עוזרות, שקלו לפנות לתמיכה על ידי יועץ מקצועי. [בקישור זה](#) תוכלו למצוא רשימה של מטפלים ומתנדבים שישמחו להעניק עזרה ראשונה ללא תשלום.



ועד מקומי מושב טל-שחר

מידע להורים

ילדים מגיבים, בחלקם, למה שהם רואים מהמבוגרים סביבם. כאשר הורים ומטפלים מטפלים במשבר בשקט ובביטחון, הם יכולים לספק את התמיכה הטובה ביותר לילדיהם. הורים יכולים להרגיע יותר את הסובבים אותם ובמיוחד את ילדיהם, אם הם מוכנים יותר.

לא כל הילדים מגיבים ללחץ באותה צורה. להלן כמה שינויים נפוצים שאפשר לצפות בהם אצל ילדים-

- בכי וגירוי מוגזם.
- חוזרים להתנהגויות עבר, רגרסיה (למשל: הרטבת לילה)
- דאגה או עצבות יתר.
- הרגלי אכילה או שינה לא בריאים
- עצבנות והתנהגויות "אקטינג אאוט".
- קושי בקשב וריכוז.
- הימנעות מפעילויות שנהנו בעבר.
- כאבי ראש לא מוסברים או כאבי גוף.
- שימוש באלכוהול, טבק או סמים אחרים (בקרב בני נוער)

ישנם דברים רבים שתוכלו לעשות כדי לתמוך בילדכם-

- הקדשו זמן לשיחה עם ילדכם על התפרצות הנגיף, ענו על שאלות ושתפו עובדות באופן שילדים יכולים להבין.
- הרגיעו את ילדכם שהם בטוחים. אמרו להם שזה בסדר אם הם חשים מוטרדים. שתפו איתם כיצד אתם מתמודדים עם הלחץ שלכם כך שהם יוכלו ללמוד מכם כיצד להתמודד עם רגשותיהם.
- הגבילו את חשיפת ילדכם לסיקור תקשורת של האירוע.
- עזרו לילדכם לקבל תחושת של שגרה על ידי לו"ז קבוע.
- היו מודל לחיקוי; קחו הפסקות, שנו היטב, התעמלו ואכלו טוב.
- צרו קשר עם חברים ובני משפחתכם (וירטואלית...) וסמכו על מערכת התמיכה החברתית שלכם.ן.

ליקטה וכתבה: לורה ארבל, פסיכולוגית קלינית