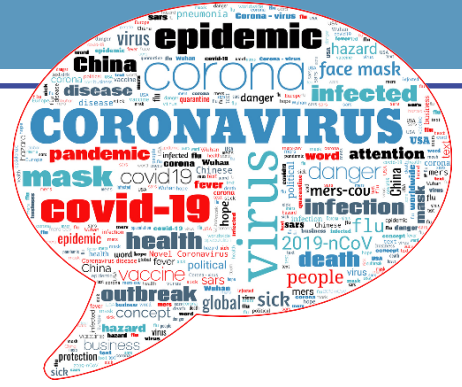




Hãy Nói Về COVID-19



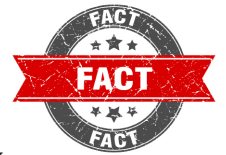
*Dành cho gia đình, bạn bè và các nhà hỗ trợ dịch vụ chăm sóc cho các cá nhân bị
Khiếm Khuyết về Trí tuệ và Cơ Quan Khuyết Tật.*

Những thay đổi mà chúng ta gặp phải do sự bùng phát COVID-19 rất là khó khăn cho mọi người, nhưng đối với những người có Thiếu Năng về Trí Tuệ hoặc Khuyết Tật Phát Triển Trí Tuệ (IDD), sự đột ngột và nghiêm trọng của những thay đổi này trong cuộc sống hàng ngày có thể vô cùng căng thẳng. Họ mất tự do thói quen hàng ngày và có thể cảm thấy như bị trừng phạt. Họ không cảm thấy bệnh. Họ thấy mọi người khác cũng bình thường. Tại sao mọi thứ phải ngưng hoạt động?

Nếu quý vị đang hỗ trợ cho một cá nhân có IDD đang phải gặp khó khăn với những thay đổi đang diễn ra, đây là một số hướng dẫn để cá nhân họ có thể làm theo độ tuổi và nhu cầu của họ.

Giải thích sự thật và nói một cách thật đơn giản.

- Giải thích rằng vi-rút là một vi-rút mới. Và bởi vì nó mới, nên không có thuốc ngừa, nó có thể truyền nhiễm cho người khác mà không hề biết.
- Nếu họ muốn biết thêm về vi-rút, hãy giải thích rằng nó ảnh hưởng đến phổi và khiến bạn khó thở và mọi người có thể truyền nó cho người khác mà không cảm thấy bị bệnh.
- Giải thích rằng các trường học và các doanh nghiệp đã đóng cửa, và các chương trình phải bị hủy bỏ, để chúng ta có thể tránh lây lan vi-rút này và làm cho quá nhiều người bị bệnh cùng một lúc.
- Nghiêm túc rằng chúng ta phải làm tất cả những gì chúng ta có thể để đảm bảo rằng chúng ta không lây bệnh cho nhau. Cần sự giúp đỡ của họ để làm chậm sự lây lan của vi-rút bằng cách ở nhà, rửa tay và vệ sinh các bề mặt chỗ bị chạm nhiều và giữ khoảng cách với mọi người nếu họ đi ra ngoài.



Nếu quý vị không biết câu trả lời cho câu hỏi, đừng đoán. Có rất nhiều nguồn tài nguyên trực tuyến và rất nhiều trong nữa đã được liệt kê tại informingfamilies.org/covid-resources.

Giúp tạo ra một thói quen mới.

Không có trường học hoặc công việc. Các hoạt động bị hủy bỏ. Hành động có thể giúp bù đắp cảm giác bất lực, thất vọng, trầm cảm và tức giận.



Cung cấp hỗ trợ để cùng nhau tạo ra một thói quen mới. Làm cho nó thiết thực. Cho họ chú trọng vào những thứ thích hợp để làm và chọn mà họ có quyền kiểm soát. Thêm các hoạt động mới mà quý vị tìm hiểu thêm online để học hỏi thêm nhiều điều hay hơn.

Hỗ trợ để kết nối thông tin với bạn bè và gia đình khi sử dụng các công nghệ như FaceTime, Google Hangouts, Facebook, Zoom, nhắn tin và gọi điện thoại. Tìm cách trấn an rằng các mối quan hệ với người khác không thay đổi, ngay cả khi liên lạc cũng có sự khác lạ.

Hãy yên tâm.

Cuộc sống có thể khác đi trong nhiều tháng, tất cả chúng ta đều ở bên nhau, và tất cả chúng ta sẽ tiếp tục quan tâm và chăm sóc nhau. Gia đình, bạn bè, hàng xóm, các dịch vụ và những người tốt giúp chúng ta ở khắp mọi nơi.