

Was jetzt hilft

እዋናዊ ከንገብር ዝሕግዘና

ጥዕናና ብምሕላው፡ ጥዕና ስድራቤትና ንሓሉ ።

- ጽቡቕ መዘከርታታት ይሃልኻ (ስእልታት፡ ዛንታ ናይ ስድራቤትካ)፡ ከምኡ ውን እገደስቲ ናይ መጻኢ ውጥን ኣውጽእ።
- ኣብ ውሽጢ ዝሃኻን ኣብ ኣፍደገን ብሙኻን ምንቅስቃስ ግበር። ብፈገገራላዊ መንግስቲ ሰዓታት ኣቶኣቶ ክሳብ ዘይተኣወጀ ደቅኻ ካብ ጥኻኻ ይትፍለዮም። ጽሬትኩምን ርሕቶትኩምን ምስ ሰባት ብዝግባእ ሓልው። ንኣብነት ኣብ ኣግራብ (ባህሪያዊ ቦታ)ዚበዝሖ ቦታታት ከምኡ ውን ኣብ ጋርደን ብሙኻን።

ሓበሬታ

ውሑስን ቀጻልን ሓበሬታ ከህልወና ይግባእ። ዘይወግዳዊ ሓበሬታ ኪንሰምዕ ግዜና ኣይነሕልፍ ከምኡ ምስ ንገብር ዘይከውን ሓበሬታታት ናብ ራዕይ ክወስዱና ስለ ዚኸእሉ።

- ብናይ ካልእ ቋንቋታት ምስ ኣትደልዩ ፡ diaspora.tv.ch ከትጥቀሙ ትኸእሉ።
- ብዛዕባ ኣጥናዊ ኩነታትን ኣገታይ ኪገብሩ ከምዘለዎምን ንደቅኻ ከትገልጹሉም ይግባእ።

ቆሎውን መንገሳዎንን በዚ ቫይረስ ናይ ምጽጥር ዓቕምም ልዑል ስለ ዝኾነ ኣቶም ቀንዲ ከንከናኸናም ዘለና ኣዞም ዝሰዕቡ ልዕሊ ልዕሊ ወይ ዓባይቲ ንዝኾኑን ከምኡ ውን ሕድር ሕግም ዘለዎምን ከምዝተጠቑሱ ሰባት ብዝግባእ ምስ እንሕብሕቦም ጻዕቂ ስራሕ ሆስፒታላትን ኪላታት ሕክምናን ከነወግድ ስለ ዝሕግዘና።

ኣሉታዊ ስምዒታት

* ፍርሒ፡ ወላ እኳ ከም ፍሉጥ ኣንተ ሓሰብናዮ ሕርቃን ውን እስምዓና እዩ።

1. ብዛዕባ እዚ ኢጋጢሙ ዘሉ ኣዕልል፡ ዚኾነ ስእሊ ስእል፡ ዕለታዊ (ድያሪ) ጸሓፍ ወይ ድማ ምስ መሓዞትካ email ተጸሓፍ።
2. ኣሉታዊ ሓሳባት ንጸጋም ገደፍካ ጽቡቕ ሕሰብ።
3. ሓንገልካ ዘሓድሱ ምንቅስቃሳት ግበር፡ (https://fjfs.ch/wp-content/uploads/Umgang_mit_Angst.pdf oder sonst aus dem Internet)

መዓልታዊ ሂወት ናይ ስድራ ቤት

ደቂቅ ይኹኑ ካሉት ሰባት ከምቲ ቲደልዮ እንተዘይ ገበሩ ብዙሕ ኣይትጩኑኹም ምክንያቲ ኑቲ ሃዋህው ከትፈጥር እንተ ከእልካ ኩሉም ከምትደልዮም ከኾኑ እዮም።

- ንጹር ናይ መዓልታዊ መደብ ግበር፡ ንኩባኻ ኣብ ሰሩዕ መዓልታዊ ሂወት እንጥፋ። ንትምህርትን ስራሕን ውጽኢታውያን ከምዚኾኑ ግበር።<https://fjfs.ch/wp-content/uploads/Alltagstipps.pdf>
- ናይ ስራሕን ዕረፍትን ሰዓታት ወጥን።
- ኩሉ ናይ ገዛ ስራሕት ከም ጸብሒ ምስራሕ፡ ምክሰኳስ ኣብ ሓደ ግዜ ከምትገባዎም ግበር።
- ናይ ሜዲያ ግዜታትካ ከትቆጻጸርም እለካ። (<https://fjfs.ch/wp-content/uploads/Handy-TV-in-Zeiten-der-Krise.pdf>)

Wer kann helfen, wenn Sie Rat brauchen →

Kontakte bei Fragen und Anliegen:

Auf www.fjfs.ch finden Sie Ideen und Links.

Rufen Sie uns an!

Schulsozialarbeit Rorschach

Burghalde und Kreuzacker

Drobik Camenisch Monika

ssa.oberstufe@fjfs.ch

079 545 13 38

Mühletobel und Schönbrunn

Mainberger Viviane

ssa.muehletobel.schoenbrunn@fjfs.ch

079 919 72 80

Pestalozzi und Marienberg

Picciolo-Kieliger Sarah

ssa.pestalozzi.marienberg@fjfs.ch

079 509 26 71

Schulsozialarbeit Rorschacherberg

Schulhaus Klostersguet

Widmer Claudia

ssa.klosterguet@fjfs.ch

079 196 01 51

Schulhaus Wildenstein

Müllli Barbara

ssa.wildenstein@fjfs.ch

079 870 53 22

Schulhaus Steig

Trefzer Samuel

ssa.steig@fjfs.ch

079 872 19 33 oder

058 100 82 60

Familienberatung

Eugster Daniela

Reitbahnstrasse 57

daniela.eugster@fjfs.ch

071 844 49 00

Nützliche Links:

www.ankommen-sg.ch/corona

www.diaspora-tv.ch

www.bag.admin.ch/bag/de/home

www.kispisg.ch/coronavirus

www.maenner.ch/coronakrise-merkblatt/

www.fritzundfränzi.ch

<https://www.youtube.com/watch?v=Tx1r1lpjekM>