



داهج إال او رتوت ل لم اوع ةه جاوم

ل عف لاب ةه جان ل او ةي دج م ل ةي فاع ل او ةه ص ل ا ت او دأ

1/3 ةه ف ص

ةب بس م ةي فاض ل لم اوع نم ءاب آل ا يناعي نأ لم حم ل ا نم ،19-دي فوك راش ت نا عن م ل ل زان م ل ا لخا د ت ال ئاع ل ا شو كم ءا ثأ م هي ل ع بجي ،م هت ال ئاع ل ةم آل او ةي ح ص ل ا ةاي ح ل ا طام نأ ل ع ءاب آل ا ظ فاحي ي ك ل و .دات عم ل ا نم رث ك أ داهج إال او رتوت ل ل لم اوع ل ا ةه جاوم ل ةي ل ات ل ا ةي فاع ل او ةه ص ل ا تاي جي تارت سا م دخت سا !أل و أ م هت ي فاع و م هت ح ص ل ع ظا فح ل ا ةه س رام م اهي ف م ك ح ت ل ا ك ن ك م ي ي ت ل ا ك تاي ح ي ف داهج إال او رتوت ل ل ةب بس م ل ا

داهج إال او رتوت ل لم اوع نم دح ل ا

رتوت ل ا ي ف روم آل ا هذ ه رث و ت في ك و ،اهي ل ع رطي ست و اهي ف م ك ح ت ي ت ل ا روم آل ا ي ف رك ف ؟أي ل ا ح ك ق تاع ل ع ةاق ل م ل ا تاي لو و س م ل ا م ج ح ص ي ل ق ت ل ةق ي رط دجوت له .ك تاي ح ي ف داهج إال او ل ي ل ق ت ل ع ل ا ي ع ام ت ج ا ل ا ل ص او ت ل ا ل ئاس و نم ص ل خ ت ل ا و آ ت ق و م راب خ آل ا فاق ي ل ا ي د و ي س له ؟ك ي د ل رتوت ل ا



ةي ع ام ت ج ا ل ا ك تال ع ا ف ت ي ف ن ز او ت ل ا ق ي ق ح ت



نوع ت م ت ي و ك ن و م ع د ي ن ي ذ ل ا ك تاي ح ي ف صا خ ش آل ا عم ل ص او ت ل ا نأ ش ب أي جي تارت سا ن ك و أ ت ق و ك ي د ل نو كي ام دن ع ،أض ي أو .ك ي ل ا ع ام ت س ا ل او ك عم ف طاع ت ل ا ل ع ر ا ه ا ظ ل ا ل ع ةر د ق ل ا ب ةق اط ب ك ةي ل م ع ةد ع اسم ك تاي ح ي ف أص خ ش ح ن م ت نأ ك ي ل ع ،اهم ي د ق ت ل ةي فاض ل ا ةد ع اسم ع ا و ن آل ا هذ ه .ز ي ف ح ت ل ل ةطي س ب ةي ص ن ة ل اس ر و أ ،ةي م ام آل ا هت ف رش ي ف تازوب خ م و أ ،ةبوت ك م ل ا ةوط خ ذ خ أ ت نأ رك ذ ت و .ةي ب ا ج ا ي ل ا ك ر ع ا ش م ل ع ر د ق ل ا س ف ن ب س ك ع ن ت س ر ي خ ل ا ل ام ع ن م رار م ت س اب أي ف طاع ك ر توت ي ت ل ا ك تاي ح ي ف تاق ال ع ل ا ن ع آ ت ق و م ف قوت ت و أ ءارول ا

ةدي ج ل ا ةي ذ غ ت ل ا ب ك م س ج ديوز ت

ةي ح ص ل ا نو ه د ل ا و ،ت اورض خ ل ا و ،هك او ف ل ا نم ةع و ن ت م ةع و م ج م ب ك م س ج ةي ذ غ ت ل ع ب ظ او ع ي م ج ةب راح م ل ةق ا ط ل ا نم ديوز ت ل تاي ذ غ م ل ا ب ةئ ي ل م ل ا تان ي ت و ر ب ل ا و ب ب س ت نأ ن ك م ي ي ت ل ا و ،لوح ك ل ا ل ث م ،داوم ما دخ ت سا ب ن ج ت .ةي فاض ل ا ةاي ح ل ا ت ا ب و ع ص ةر ي ط خ ةي ح ص أ ر ا ث آ



ك تال ض ع ةح ا ر ا

م س ج ل ا دي د م ت ءد ب ل آد ه ج ل ذ ب ا ؟ةح ا ر ل ا نم أ ط س ق ج ا ت ح ت ك تال ض ع نأ ب ك د س ج ك ر ب خ ي له ئف ا د م ام ح ي ف س ط غ ل ا ب م ق و أ ،ةر ي ص ق ة ف اس م ل ي ش م ل ا ب م ق و أ ،تال ض ع ل ا ط س ب و



داهج إال او رتوت ل لم اوع ةهجاوم

ل عف لاب ةحجان ل او ةي دجم ل ا ةي فاع ل او ةحصل ا ت اودأ

2/3 ةحفص

ركفت ل او لم أت ل ا ةسرامم

ىل ع ظفاح و. طقف سفنت ل او ئداه ناكم يف سولجلل كموي نم قئاقد سمخ صصخ، اهب فرت عاف، كنهذ ىل إردابتت راكلأا تناك اذو. ةي لالحال ةظحلل لىل ع كلقع زيكرت ةي لالحال ةظحلل لىل ع زيكرت ل او هابت نال بلجي كلقع عدو. كلقع نم لحرته اكرت م ث



مونل نم أطسق ذخ

عئارتقو اذهو. مونلل هجوت ل لباق ةحارلل أتقو نمضتي تبات مون ني تور ىل ع ظفاح ني يفاك ل لوانت نم دحلاب مق، ركذتو. ةي موي ل ركفت ل او لم أت ل ا ةعرجب مايقلل لباق تاينورت كل إل نم صلختو، ءاسم ل ا عاس ىل ع رهظ ل ادعب ام ةرتف يف لوحك ل او. ةديجو ةحيرم ةليل اضقل دادعت سالا ب كلقع ل حمستل مونل نم ةعاس

كمسج كرح

ل عجت نأ كنكمي فيك ركفو. ي موي ل كن ني تور ىل إيندب ل ا طاشنل نم ةقيد 30 فضا بهذاو سألل ا عاس دت را وأ، ةشي ع م ل ا ةفرغ يف صقر ةلفح ب عت مت سا. أعت مم كن يرم ت راوجلل يف ةعيب ط ل ا فاشت ك ل ا ةعيرس ةهزن يف



ةعيب ط ل ا يف ةظح لب عت مت سا

ةعيب ط ل ا ظح ل ا تل موي لك ةظح لب عت مت سا! ةيجازم ل ا كت ل ا ح نسحت ءارض ل ا ا عاس م ل ا كلقع ةئدهتو ةشوشم ل ا كراكفأ زيكرت ةداعل يف دعاسي نأ كلذل نكمي. ك ل و ح نم



"كسفنل" صصخم ل ا تقولا ىل ع ظفاح

نم لصف ةءارق ينعني كلذل ناك ءاوس، كسفنل ام ءيشب مايقلل موي لك أتقو صصخم عم بعللاب مق وأ، ةلضفم ل ا كت امغن عم ءانغللاب عت مت سا وأ، ةلضفم ل ا كت ياور رفوي نأ نكمي و. سكي لفتن ىل ع لاضفم ل ا كجم انرب ضرعب مق وأ، ةفي ل ل ا كت ان اوي ح ةي ن دبل او ةي ل قع ل ا كت حصل ةم ي ق دئ اوف كحضل ا





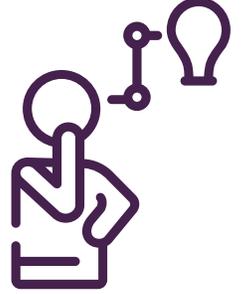
داهجإل او رتوتلا لم اوع ةهجاوم

لعفلاب ةحجانلاو ةي دجمل ا ةيفاعلاو ةحصلات اودأ

3/3 ةحفص

ريكتفتلا يف كتقيرط ليكشت دعأ

ةيبلسلا كراكفأ نأب رعشت وأ، تاهويراني سلا أوسأ روصت ةم اود إلى قلزنت كسفن تظحال اذإ يه ةيبلسلا راكلأال كلت روصتو. رخآنكم يف كريكفتب بهذاو فقوت ... كيلي لبلغتت لوبقل أدهاج يعست نأ كيلي لوعو. كسفنل ةلوقعم تاعقوت عضو! ةذفانلا نم جرختل ريظت لثم... اهاب مكحتلا كنكمي يتلا ءايشألا ةرادإب مقو، كتريظيس قاطن نع ةجراخلا فقاوملا لك! ةصاخلا ةيفاعلاو ةحصلات ايجيتارتسا



ةدعاسملا لىل لوصحلا لواح

كب ةصاخلا تاذلا ةدعاسم تاي جيتارتسا لمعت الو كرتوت يف قراغ كنأب رعشت تنك اذإ هنكمي رخآ ةيسفن ةياعر مدقم وأ يسفن بيبط نع ثحبا. كدحو تسل كنأ ملعاف، حاجنب ربكأ حاجنب كرتوتو كداهج عم لماعتلا ةيفي كملعت لىل كتدعاسم

عجرملا: <https://www.apa.org/topics/stress-tips>

PRACTICE PHYSICAL DISTANCING

- ELBOW** Cough into it
- HANDS** Wash them often
- FACE** Don't touch it
- FEEL SICK?** Stay home

KEEP YOUR DISTANCE
Stay more than 6 feet apart

ASERT PAautism.org