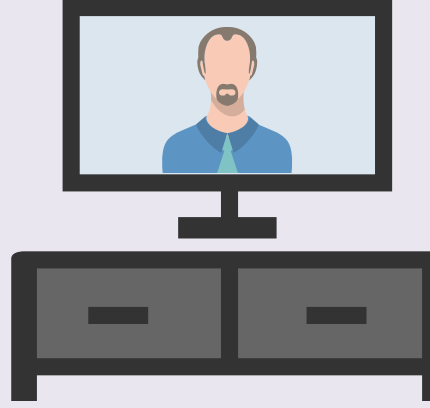


بعد الشعور بالأمان في المنزل، قد تبدو مخيفة فكرة العودة والانخراط في الأنشطة المجتمعية مرة أخرى.



ينبغي أن أستمع إلى الحاكم بشأن الوقت الآمن للخروج والانخراط في الأنشطة المجتمعية في مقاطعتي مرة أخرى.



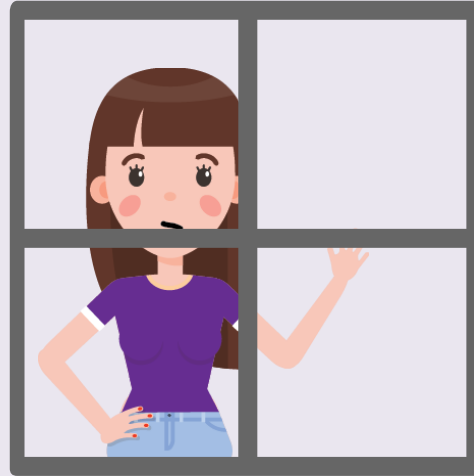
قد أشعر بالخوف والحماس في نفس الوقت.



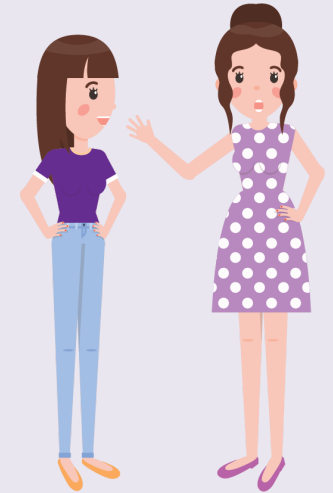
قبل الخروج والانخراط، يمكنني مشاهدة الآخرين في الحي الذي أعيش فيه وملاحظة أنهم بأمان وبصحة جيدة.



قد أشعر بتوتر أقل إذا رأيت أشخاصًا آخرين في الخارج سالمين وبصحة جيدة.



يمكننا أنا وعائلتي التحدث عن طرق الحفاظ على سلامتنا والبقاء آمنين مثل ارتداء قناع، والابتعاد بمسافة آمنة عن الآخرين، واستخدام معقم اليدين.



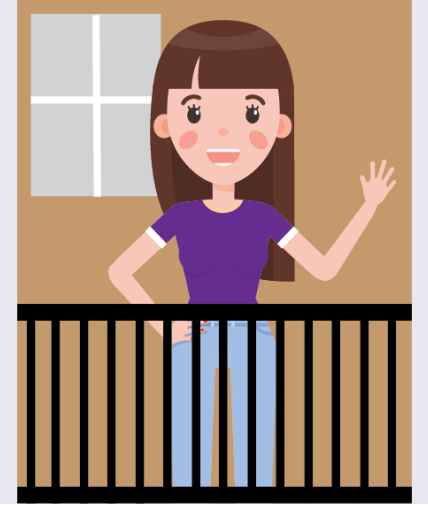
إذا كنت أشعر بالقلق قبل أن أخرج وأنخرط في المجتمع، يمكنني أن أطلب من أفراد العائلة أو الأصدقاء زيارتي في منزلي.



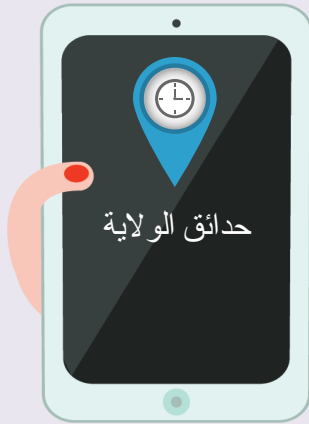
يمكنني التمرن على ارتداء القناع الخاص بي واستخدام معقم اليدين في منزلي.



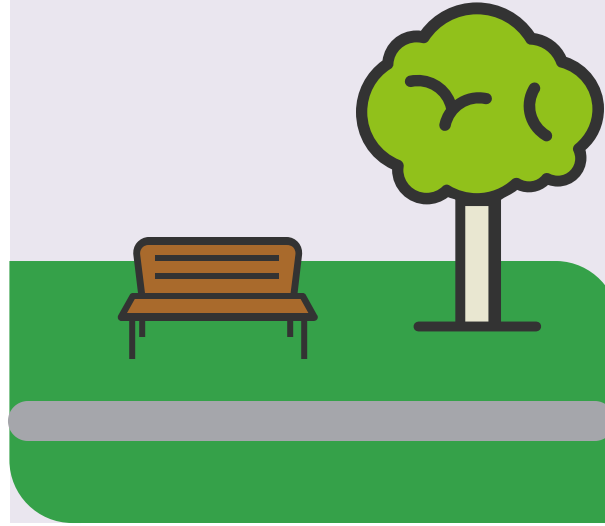
قبل الخروج للذهاب إلى المتجر أو لزيارة الأصدقاء، يمكنني الجلوس على الرواق أو الشرفة أو في فناء المنزل.



يمكنني المساعدة في التخطيط لرحلتنا الأولى خارج المنزل.



عندما أكون مستعدًا، يمكن أن تكون وجهة رحلتنا الأولى إلى حديقة أو مكان آخر بالخارج.



يمكن أن تكون رحلتي الأولى إلى منزل أحد أفراد العائلة أو أحد الأصدقاء حيث لن يكون هناك الكثير من الناس.



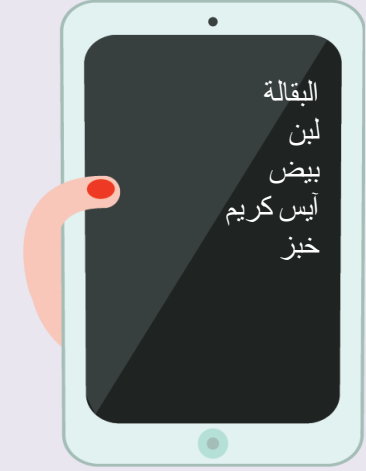
قبل الخروج للذهاب إلى المتجر، يمكنني أنا وعائلتي القيادة إلى المتجر ومشاهدة الأشخاص الذين يذهبون ويدخلون إلى المتجر.



عندما أكون مستعداً للدخول إلى المتجر، يمكننا الذهاب خلال الوقت الذي يكون فيه المتجر أقل ازدحاماً.



يمكننا أن نجعل الرحلة الأولى قصيرة حتى أتمكن من الاعتياد عليها مرة أخرى.



إذا كنا نزرع العائلة أو الأصدقاء، يمكنني أن أخبرهم بأنني أشعر بالقلق.



لا بأس من الانتظار وعدم الخروج حتى أشعر بالأمان والسلامة.



إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في الشعور بالأمان والسلامة، يمكنني طلب المساعدة من أصدقائي أو عائلتي أو موظفي الدعم.

