



**Основни информации и упатства за заштита
во време на корона вирус / исхрана, хигиена,
здравствени информации за жени Ромки и деца**



Женско здравје и влијание на стрес за време на пандемија

На овој студиски круг се разговраше за здравјето на жената за време на пандемија. Студискиот круг го водеше студентката Ај-џан Маликоска која е студент на Медицинскиот факултет во Скопје. Средбата се оддржа онлајн на Facebook. Жените имаа можност да научат за менструален циклус: до кога имаат жените менстурација, колку менстурации имаме во текот на животот, што е менопауза и кога влегуваме во менопауза.

Сексуално здравје за време на пандемија

На оваа средба жените имаа можност да научат нешто повеќе за сексуалното здравје за време на пандемија. На средбата

беа присутни 8 жени. Разговаравме со кои ризици се соочуваат во делот на сексуалното здравје и беше опфатена темата за контрацепција. Разговаравме и објаснивме што е контрацепција, видови на контрацепција. Во овој дел имавме дискусија на оваа тема, голем дел од жените се изјаснија за употреба на хемиските контрацептиви, а спиралите се најмалку употребувани поради страв.



Женско здравје и влијание на стрес за време на пандемија

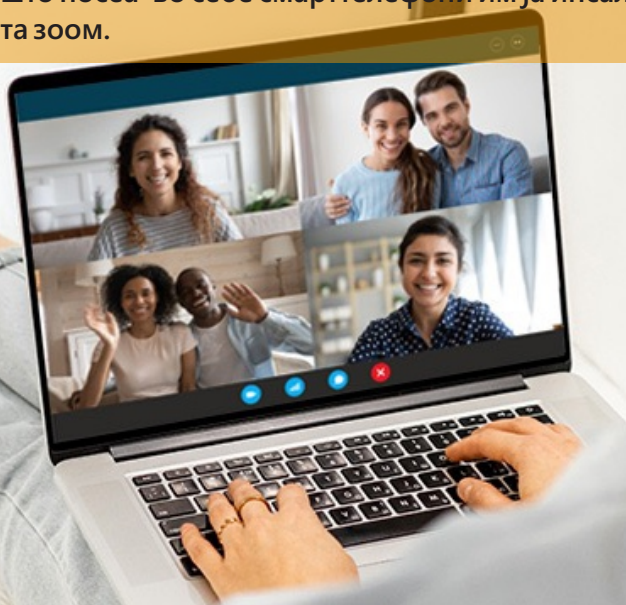
На оваа средба имавме можност да разговараме за насилството. Разговаравме какви видови насилства постојат, како да препознаат насилство и како да пријават насилство. По завршувањето на презентацијата имавме дискусија како влијаеше карантинот кај жените и дали предизвика поголеми проблеми во семејството. Поголем дел од жените се изјаснија дека карантинот влијаеше на нивната психолошка состојба затоа што тие беа најголемите жртви дома. Има многудетни семејства и од самиот страв, паника и стрес, пандемијата со корона вирусот предизвика вознемирување и почести немири во семејствата. А исто така имало и насилства кои за жал не се пријавени. Жените се изјаснија дека иако претрпуваат семејно насилство тие не се осудуваат нештото да го пријават затоа што постои страв кај нив.

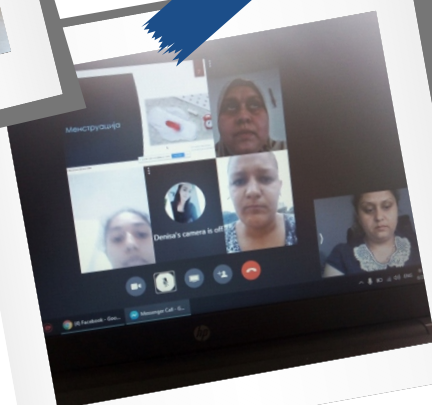
Ризици кај децата за време на пандемија и карантин

На организираниот студиски круг со присутните жени разговаравме за ризиците кај децата за време на ковид 19, со какви проблеми се соочуваа за време на карантин и им презентирав презентација која што ја подготвив. По завршувањето на презентацијата имавме додискусија, на дискусијата сите беа едногласни дека се соочуваат со големи проблеми со нивните деца, незнаеа на кој начин да им објаснат на своите деца дека им е забрането излегување. Сите овие карантински денови влијаеа на психолошката состојба на децата и предизвикаа голем страв во детскиот живот, особено кај најмалите. Исто така мајките се изјаснија дека имаат проблем при вклучување на онлајн настава на нивните деца, како и при помагање во решавање на домашните задачи. На средбата ја увидовме потребата за да се реализираат обуки за користење на зоом апликацијата која што ќе им овозможи на родителите да ги вклучат децата на онлајн наставата.

Користење на зоом апликацијата

За оваа активност реализиравме две средби во кои учевме како да се користи апликацијата зоом. Преку презентација за симнување на програмата зоом, регистрирање, вклучување и исклучување ги почевме чекорите. Голем дел од присутните знаат да користат фејсбук и вибер како алатки за комуникација со наставниците. Зоом апликацијата е новина за која им треба малку подолг период да ја научат и да ја користат почесто. На сите присутни кои што носеа во себе смарт телефони им ја инсталиравме апликацијата зоом.





Издавач:
Здружение Национален ромски центар



НАЦИОНАЛЕН РОМСКИ ЦЕНТАР
ул. Доне Божинов бр.11/5, 1300 Куманово
тел/факс: 031/ 427-558
e-mail: info@nationalromacentrum.org
web: www.nationalromacentrum.org

Авторка:
Бедрија Ајдини

Проект „Зајакнување на жената Ромка во Република Северна Македонија”



Овој материјал е целосно финансиран од Шведската агенција за меѓународна соработка и развој - Sida и Шведската организација за развој We Effect. Sida и We Effect не се одговорни за презентираното мислење во публикацијата. Авторите се одговорни за содржината.

Ноември, 2020 година



www.nationalromacentrum.org

W WE
EFFECT