

TỰ BẢO VỆ BẢN THÂN TRONG DỊCH COVID-19

Các em thân mến,
Chúng ta đang cùng nhau trải qua những ngày vô cùng đặc biệt hay có thể nói là kì nghỉ dài nhất mà chúng ta từng có do ảnh hưởng bởi COVID-19. Vì sức khỏe của bản thân và các thành viên trong gia đình, chúng ta đã phải dành phần lớn thời gian ở nhà.

Trong thời gian này, với những thay đổi xảy ra ngoài xã hội và trong mỗi gia đình, các em cần lưu ý để đảm bảo an toàn cho chính mình. Dưới đây là một số lời khuyên khi có tình huống xấu xảy ra.



1

Hãy chia sẻ những lo lắng của mình với bố mẹ hoặc người lớn mà em tin tưởng

Bất kỳ ai cũng có đôi khi cảm thấy căng thẳng trước áp lực học tập, những kì vọng của gia đình, những hình thức kỷ luật tại nhà, hoặc chứng kiến những sự việc xô xát trong gia đình. Những gì đang xảy ra do đại dịch COVID-19 lại càng khiến các em căng thẳng hơn. Cảm xúc đó là điều hoàn toàn bình thường. Người lớn cũng có thể có những căng thẳng và lo lắng giống như các em.



Các em có thể:

- **Chia sẻ** về những nỗi lo lắng của mình với bố mẹ hay người lớn mà em tin tưởng và cùng nhau tìm những giải pháp, hỗ trợ hay những thông tin hữu ích để có thể giúp giảm những căng thẳng các em đang trải qua.
- **Giữ tinh thần** lạc quan vui vẻ, nói chuyện cởi mở với gia đình nếu em muốn bày tỏ, cùng chơi trò chơi với gia đình và tìm những hoạt động mà cả nhà có thể cùng nhau tham gia.
- **Duy trì liên lạc** với bạn bè và những người thân họ hàng thông qua mạng Internet hoặc điện thoại để cảm thấy mình không cô đơn.
- **Cùng xây dựng và thực hiện** những quy tắc giúp quản lý tất cả những mong đợi của cả gia đình.

2

Hãy tìm đến người lớn mà em tin tưởng nếu em thấy không an toàn hoặc gặp nguy hiểm.



- Dù trong hoàn cảnh nào bạo lực và xâm hại trẻ em là điều không bao giờ chấp nhận được. Nếu có ai gây hại cho em, đó **không bao giờ** là lỗi của em.
- **Nói không** và phản đối những hành vi bạo lực và xâm hại trẻ em.
- **Bỏ đi** nhanh chóng và tìm cách thoát khỏi bạo lực hay các hành vi xâm hại, tìm nơi an toàn và sự giúp đỡ của người thân.
- **Thông báo** ngay hoặc chia sẻ với bố mẹ, người mình tin tưởng khi bị bạo lực hay xâm hại.
- **Gọi** cho Tổng đài Quốc gia Bảo vệ trẻ em 111 khi chứng kiến hoặc bị bạo lực, xâm hại. Cài đặt hoặc nhờ bố mẹ, người thân cài đặt ứng dụng Tổng đài 111 vào điện thoại để báo cáo ngay các hành vi xâm hại và tìm hiểu thông tin về Bảo vệ trẻ em.

3

Hãy quan tâm tới bản thân và những người khác trên môi trường mạng

- **Kiểm tra và thiết lập** chế độ riêng tư, không chia sẻ thông tin, hình ảnh nhạy cảm của mình trên mạng.
- **Không tham gia** trêu chọc, bêu riếu, bình luận ác ý người khác. Tôn trọng và đối xử với mọi người trên mạng như cách em muốn mọi người đối xử với mình ngoài đời.
- **Suy nghĩ kỹ** trước khi đăng tải câu chuyện hay bình luận nội dung trên mạng xã hội.
- **Không nhận lời kết bạn** với người lạ, chặn kết bạn với những người đề nghị em gửi hình ảnh nhạy cảm hay có hành vi làm em không thoải mái.
- **Kể lại** cho bố mẹ hoặc người lớn em tin cậy nếu em cảm thấy không thoải mái với bất cứ điều gì xảy ra trên mạng.



Em hãy quét mã để tải ứng dụng **Tổng đài 111** hoặc gọi số **111** nếu gặp rắc rối hay cần trợ giúp nhé!

