

# NASVETI ZA SOCIALNO DISTANCIRANJE, KARANTENO IN IZOLACIJO V ČASU IZBRUHA NALEZLJIVE BOLEZNI

**Socialno distanciranje** preprečuje ljudem bližnje/pogoste interakcije, da se nalezljiva bolezen ne širi preko njih. V tem času so zaprte šole in mesta, ki omogočajo zbiranje ljudi.

**Karantena** ločuje in preprečuje prosto gibanje ljudi, ki so bili izpostavljeni nalezljivi bolezni. Trajati mora dovolj dolgo, da bolna oseba ozdravi ali da je za do tedaj zdravo osebo gotovo, da ne bo zbolela.

**Izolacija** preprečuje prenašanje nalezljive bolezni z ločevanjem bolnih ljudi od zdravih. Traja dokler je bolezen nalezljiva.

## Kaj pričakovati: tipične reakcije

Ljudje se različno odzovemo na stresne situacije in ena izmed teh je tudi izbruh nalezljive bolezni. Ukrepi, ki jih je potrebno v takem času upoštevati so lahko socialno distanciranje, karantena ali izolacija. Ljudje čutijo:

- **anksioznost, zaskrbljenost** ali **strah**, ki so povezani:
  - z lastnim zdravjem,
  - z zdravjem ljudi, ki smo jih morda izpostavili okužbi,
  - s strahom pred zamero, ki jo bližnji lahko čutijo, če morajo v karanteno po stiku z nami,
  - z izkušnjo nadzorovanja sebe za simptome in znake bolezni in biti nadzorovan s strani drugih,
  - s časom, ki ga preživimo stran od delovnega mesta in strahom po izgubi delovnega mesta in finančne varnosti,
  - s preskrbovanjem sebe in bližnjih z živili in drugimi potrebnimi stvarmi za osebno nego,
  - s skrbjo za otroke ali druge osebe, ki so odvisne od naše oskrbe,
  - z **nesigurnostjo** ali **frustracijo** glede trajanja situacije in nesigurnosti glede prihodnosti,
  - z **osamljenostjo** zaradi občutka odrezanosti od sveta in bližnjih,

- z **jezo**, kadar mislimo, da smo lahko bili izpostavljeni boleznim zaradi neprevidnosti drugih,
- z **zdolgočasenostjo** in **frustracijami** zaradi nezmožnosti opravljanja naših vsakodnevnih aktivnosti,
- z **negotovostjo** ali **ambivalenco** glede nastale situacije,
- z **željo** po alkoholu ali drugimi drogami za soočanje s situacijo,
- z **depresijo** in njenimi simptomi kot so občutki brezupnosti, spremembe v apetitu, preveč ali premalo spanja,
- s **simptomi posttravmatske stresne motnje**.

## **Načini za podporo samemu sebi v času socialnega distanciranja, karantene in izolacije**

### **Razumimo tveganje**

Potrebno je razumeti tveganje za lastno zdravje in zdravje naših bližnjih. Razumevanje tveganja v situaciji kot je izbruh nalezljive bolezni, je v javnosti lahko netočen. Bistveno je, da smo na tekočem z dogajanjem in da spremljamo objave v medijih, hkrati pa poskrbimo da je naše spremljanje trenutnega dogajanja razumno. Prepogosto gledanje, poslušanje ali branje novic lahko stopnjuje anksioznost in zaskrbljenost. Preveriti moramo tudi, če so viri, iz katerih dobivamo informacije, kredibilni. Ravno tako moramo upoštevati, da ima na otroke velik vpliv to, kar vidijo in slišijo na televiziji.

### **Izobražujmo se**

Pomembno je, da imamo informacije o naravi bolezni. Poznati moramo simptome in znake bolezni in način prenosa. Te informacije lahko v Sloveniji dobimo na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ), na spletnih straneh zdravstvenih institucij ali vlade RS, lahko pa pokličemo tudi klicni center.

### **Klicni center za informacije o koronavirusu**

Na brezplačni telefonski številki 080 1404 lahko dobite informacije o Covid -19 (klici iz tujine na številki +386 1 478 7550). Klicni center deluje vsak dan med 08:00 in 20:00 uro. Na vprašanja odgovarjajo študentje višjih letnikov Medicinske fakultete pod mentorstvom ustreznih strokovnih služb.

### **Bodimo povezani z drugimi**

Pomembno je, da ohranjamo stike s sorodniki in prijatelji, saj je to eden izmed najboljših načinov za zmanjševanje anksioznosti, depresije, osamljenosti in

z dolgočasnosti med trajanjem ukrepov, ki veljajo v času trajanja epidemije nalezljive bolezni. Tehnologija nam omogoča najrazličnejše načine, da ostanemo povezani, in sicer lahko uporabimo telefonske klice, elektronsko pošto, sms-e, socialna omrežja in videoklice. Uporaba interneta pa nam omogoča, da se počutimo bolj povezane s svetom.

### **Uporabimo praktične napotke**

Naučimo se sprostitvenih tehnik in uporabljajmo tiste, ki nam osebno najbolj odговarjajo, lahko tehnike globokega dihanja, razgibavanje, meditacija, molitev ali druge aktivnosti, ki nas veselijo in ki jih ob upoštevanju ukrepov lahko izvajamo. Med stresnimi dejavnostmi pazimo na tempo dela, da se ne obremenimo in po končanem delu naredimo nekaj zabavnega, kar nas veseli. O svojih občutkih in izkušnjah se pogovarjajmo s sorodniki ali prijatelji. Pomembno je tudi, da ohranjamo pozitivno mišljenje. To lahko naredimo s pisanjem dnevnika, v katerega zapisujemo vse, za kar smo hvaležni .

### **Vir:**

Tips for social distancing, Quarantine, And Isolation During an Infectious Disease Outbreak. SAMHSA [internet] [citirano 22. 3. 2020]. Dostopno na: <https://www.samhsa.gov/sites/default/files/tips-social-distancing-quarantine-isolation-031620.pdf>

Koronavirus COVID-19. Republika Slovenija gov.si [internet] [citirano 23. 3. 2020]. Dostopno na: <https://www.gov.si teme/koronavirus/>