

PRIPOROČILA ZA STARŠE IN SKRBNIKE PRI POMOČI DRUŽINI V ČASU IZBRUHA INFEKCIJSKE BOLEZNI KOT JE COVID-19

KAKO SE PRIPRAVITI NA IZBRUH INFEKCIJSKE BOLEZNI KOT JE COVID-19?

Informiranost

Veliko število informacij, ki pogosto niso pravilne, in hitro se spreminjajoče svetovno zdravstveno stanje lahko povzročata veliko stresa in zmedenosti, zato je pomembno, da vsak poišče verodostojne vire, iz katerih črpa najnovejše informacije o COVID-19 in tako ostane dobro in pravilno informiran.

Z družinskimi člani se je o morebitni epidemiji priporočeno pogovoriti v prijetnem okolju in jih spodbujati, da vprašajo, kar jih zanima. V pogovor z družino je pomembno, da vključite razlago trenutnega izbruha bolezni, kako se lahko okužite, kaj so možne posledice in nevarnosti za zdravje, kateri so možni zaščitni ukrepi na nivoju skupnosti/države/sveta ter možne zaščitne ukrepe, ki jih lahko izvaja vsak posameznik v družini. Razložite, da je stanje izolacije le začasno in da ostajanje doma pripomore k zdravju celotne skupnosti. Družinskim članom povejte, da jim boste v primeru njihove bolezni priskrbeli ustrezno zdravstveno obravnavo. Z otroci se pogovorite posebej, pri čemer uporabljajte njihovi starosti razumljiv način razlage ter razjasnite morebitne strahove in nepravilne predstave.

Koristno je lahko, da naredite seznam storitev, ustanov in ljudi, ki bi lahko pomagali v času izbruha bolezni (šole, zdravniki, javne zdravstvene ustanove, socialne službe, centri za mentalno zdravje, krizne linije) ter njihove kontakte (telefonske številke, spletne strani, uradne profile na socialnih omrežjih). Preverite možnosti šolanja od doma oziroma šolanja na daljavo za otroke, v primeru zaprtja šol. V primeru, da otroci v šoli prejemajo dodatne storitve (terapije, obroke), preverite tudi, kako bo to urejeno v času zaprtja.

Zmanjševanje tveganja za okužbo v družini

Poskrbite, da vsi družinski člani upoštevajo priporočene preventivne ukrepe, ki vključujejo:

- Umivanje rok 20 sekund z milom in vodo ali uporaba razkužila na alkoholni osnovi za roke (vsebovati mora vsaj 60% alkohola).
- Izogibanje osebam, ki kažejo znake okužbe.
- Ostajanje doma, v primeru bolezni.
- Prekrivanje ust in nosu z robčkom, ki ga po uporabi zavržemo ali rokavom v primeru kašljanja ali kihanja.

- Preskrbite se s stvarmi za osnovno zdravstveno oskrbo (milo, razkužilo na alkoholni osnovi, robčki, termometer).

Priskrbite si zadostno količino zdravil, ki jih redno jemljete. Skupaj z ostalimi družinskimi člani se posvetujte o tem, katere stvari bi v primeru karantene še potrebovali (vodo, nepokvarljivo hrano, denar). Ne pozabite na aktivnosti, knjige, igre (če je potrebno tudi baterije) za otroke, v primeru odredbe daljšega obdobja doma.

KAKO SE ODZVATI V PRIMERU IZBRUHA INFEKCIJSKE BOLEZNI KOT JE COVID-19?

Spopadanje s stresom

Poiščite podporo in ohranite kontakte z ostalimi družinskimi člani in prijatelji (preko telefona, e-mail-a, socialnih omrežij). Nekatere šole imajo na razpolago dodatne načine za ohranjanja stika s sošolci in učitelji.

Čeprav je priporočeno biti dobro informiran v povezavi z izbruhom in o priporočilih glede trenutnega stanja, se izogibajte pretirani izpostavljenosti medijskim novicam in socialnih omrežij, ki sprožajo strah in paniko. Bodite pozorni in omejite količino in vrsto informacij, ki so jim vaši otroci izpostavljeni ter razložite morebitna nerazumevanja ali prejete nepravilne informacije.

Osredotočite se na podpiranje otrok z vzpodbudnimi vprašanji in jim pomagajte razumeti trenutno situacijo:

- pogovarjajte se o njihovih občutkih in čustvih ter jih ovrednotite,
- pomagajte jim izraziti njihova čustva preko risanja ali drugih aktivnosti,
- razložite nerazumevanje ali napačne informacije glede tega, kako se virus prenaša in o tem, da vsaka bolezen dihal ni okužba s COVID-19,
- zagotovite jim udobje in bodite z njimi potrpežljivi,
- redno preverjajte stanje svojega otroka (kot je navedeno zgoraj).

Urnik in aktivnosti

V času izolacije ali karantene ohranjajte družinsko rutino po urniku. V vašo rutino vključite redno telesno vadbo, zdrave obroke, ustrezen ritem spanja in higienske navade. Poskrbite, da bodo otroci udeleženi v učenju na daljavo, v primeru da njihova šola in druge ustanove to ponujajo.

Zavedajte se, da so osamljenost, dolgočasje, strah pred okužbo, anksioznost, stres in panika normalni odzivi na situacije kot je izbruh bolezni.

Družini pomagajte pri vključevanju v zabavne in poučne aktivnosti, v povezavi z vašo družino in kulturo ter spodbujajte pozitivno mišljenje.

Najдите način, s katerim boste spodbudili primerno higieno in vedenja za vzdrževanje zdravja, pri vaših otrocih (narišite urnike družine, med umivanjem rok 2x zapojte pesem Vse najboljše, da dosežete ustrezen čas umivanja). Otroke vključite v hišna opravila in aktivnosti, za dobro opravljena opravila in ustrezno upoštevanje higiene, pa jih nagradite.

Skrb za samega zase in spopadanje s situacijo

Prilagodite svoje dnevne aktivnosti trenutni situaciji in se osredotočite na to, kar lahko dosežete. Sami sebi omogočite umik od trenutne situacije, na primer z izvajanjem sprostitvenih tehnik, ki zmanjšajo stres. Izogibajte se pretirani rabi alkohola in tobaka. Poskušajte kontrolirati in prepoznati samoškodovalne misli in jih poskusite nadomestiti s samospodbudnimi besedami.

Zavedajte se, da ste svojim otrokom vzor, zato lahko način na katerega se vi spopadate s stresnimi situacijami vpliva na njihovo spopadanje s težavami.

Pomoč otrokom pri spopadanju z izbruhom bolezni

Reakcija otrok med izbruhom je lahko različen, odvisno predvsem od njihove starosti.

STAROSTNA SKUPINA	REAKCIJA NA SITUACIJO	KAKO JIM LAHKO POMAGATE?
PREDŠOLSKI OTROCI	<ul style="list-style-type: none"> · Strah pred tem, da bi bili sami in strah pred nočnimi morami · Težave z govorom · Izguba kontrole nad izločanjem urina/blata, zaprtje, nočno mokrenje · Spremembe v apetitu · Večkratni temperamenti izbruhi, kričanje, oklepajoče se vedenje 	<ul style="list-style-type: none"> · Bodite potrpežljivi in tolerantni · Nudite jim tolažbo in zaščito · Spodbujajte izražanje preko igre in pripovedovanja zgodb · Kratkoročno dovolite prilagoditve in spremembe dogovorov glede spanja · Načrtujte pomirjajoče aktivnosti pred spanjem · Ohranjajte družinsko rutino · Preprečite jim pretirano izpostavljenost medijem

OTROCI 6-12 LET

- Razdražljivost, kričanje, agresivno vedenje
 - Oprijemajoče vedenje, nočne more
 - Telesni simptomi (glavoboli, bolečine v trebuhu)
 - Umikanje od vrstnikov, izguba zanimanja
 - Tekmovanje za pozornost staršev
 - Pozabljanje obveznosti in novih informacij, ki so se jih naučili v šoli
- Bodite potrpežljivi in tolerantni
 - Naj ostajajo v stiku s prijatelji preko telefona ali interneta
 - Otroke vključujte v izobraževalne aktivnosti (domače naloge, poučne igre)
 - Naj sodelujejo pri hišnih opravilih
 - Postavite blage vendar jasne omejitve
 - Pogovorite se o trenutni situaciji in spodbujajte vprašanja, vključno s tem kar je bilo storjeno za ta namen v družini in skupnosti
 - Spodbujajte izražanje preko igre in pogovorov
 - Družini pomagajte oblikovati ideje za doseg vedenja za ohranjanje zdravja in določite družinsko rutino
 - Omejite izpostavitve medijem in se pogovorite, kaj so videli/slišali, tudi v šoli
 - Prepoznavajte morebitno stigmatiziranje ali diskriminacijo in razjasnite morebitne nepravilne informacije

<p>OTROCI 13-18 LET</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Telesni simptomi (glavoboli, izpuščaji) · Sprememba apetita/spanja · Povečana ali znižana energija, apatija · Ignoriranje vedenja za ohranjanje zdravja · Izolacija od vrstnikov in bližnjih · Zaskrbljenost glede stigmatiziranja in krivice · Izogibanje/ izostajanje iz šole 	<ul style="list-style-type: none"> · Bodite potrpežljivi in tolerantni · Spodbujajte jih k nadaljevanju rutin · Spodbujajte pogovor o doživljanju izbruha z vrstniki, družino (v to se otrok ne sme siliti) · Ostajajo naj v stiku s prijatelji preko telefona, interneta, video iger · Sodelujejo naj v hišnih opravilih, pomagajo mlajšim bratom in sestram, načrtovanju načinov za dosego v zdravje usmerjenega vedenja · Omejite izpostavitve medijem in se pogovorite, kaj so videli/slišali, tudi v šoli · Prepoznajte možno stigmatiziranje ali predsodke in morebitne krivice med izbruhom.
--------------------------------	---	--

VIRI: [Taking Care of Family Well-Being](#) (National Child Traumatic Stress Network, NCTSN) [Supporting Homebound Children During COVID-19](#) (CSTS)