

Be Red Cross Ready

Prepare so you can protect.



**American
Red Cross**

Wersja 3 – opublikowana 5 maja 2020 r.

Radzenie sobie z wyzwaniami, jakie wiążą się z pobytem w domu podczas pandemii COVID-19

Lokalne i stanowe władze nakazują nam pozostanie w domu, ponieważ spowalnia to rozprzestrzenianie się koronawirusa powodującego chorobę COVID-19. Pozostając w domu, możemy ograniczyć liczbę osób zarażających się wirusem w tym samym czasie, chronić ludzi z grupy ryzyka ciężkich chorób i zmniejszyć przeciążenie służby zdrowia.

Niestety pobyt w domu może zaburzyć naszą rutynę i sprawić, że codzienne aktywności, takie jak praca czy opieka nad bliskimi, staną się prawdziwym wyzwaniem. Podobne zmiany, towarzyszące ogólnej niepewności związanej z pandemią, mogą być przyczyną stresu, wywoływać lęk i niepokój. Te uczucia są zupełnie normalne, a gdy mijają ciężkie czasy, ludzie zwykle dochodzą do siebie.

Obecnie brak jest szczepionki przeciwko COVID-19. Najlepszym sposobem na zapobieganie chorobie jest unikanie sytuacji, w których możemy narazić się na kontakt z wirusem. Odwiedź stronę CDC: [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus) i poznaj objawy COVID-19 oraz działania, które możesz podjąć, aby się ochronić. Skorzystaj z tego arkusza wskazówek, a będziesz wiedzieć, jak poradzić sobie ze stresem i wesprzeć innych w czasie pandemii.

Co oznacza pozostawanie w domu?

- Nakaz pozostawania w domu oznacza, że wolno go opuszczać tylko w razie konieczności, np. aby zakupić podstawowe artykuły, odwiedzić lekarza lub uniknąć skutków sytuacji kryzysowej.
 - Jeśli musisz wyjść z domu, nałóż maseczkę ochronną i zachowaj odległość 6 stóp (2 metrów) od innych.
 - Materiału osłaniającego nos i usta nie powinny nosić dzieci w wieku poniżej 2 lat, osoby z problemami ze strony układu oddechowego i te, które nie potrafią ich samodzielnie zdejmować. Szczegóły dotyczące tych maseczek

znajdują się na stronie: [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html)

W obecnych warunkach zupełnie normalne są następujące emocje:

- Strach przed wyczerpaniem się zapasów podstawowych artykułów.
- Lęk, zwłaszcza przed rozdzieleniem się z najbliższymi.
- Niepewność co do tego, jak długo trzeba będzie pozostać w domu.
- Niepokój związany z własnym bezpieczeństwem lub bezpieczeństwem bliskich.
- Lęk przed zachorowaniem.
- Wina spowodowana poczuciem, że nie jest się w stanie wypełniać swoich obowiązków, np. zawodowych, rodzicielskich czy związanych z opieką nad osobą zależną.
- Nuda lub poczucie odosobnienia.
- Myśli związane z poczuciem winy, niepokojem lub strachem.
- Lęk przed utratą dochodów.
- Lęk przed napiętnowaniem na skutek zachorowania.

Wskazówki dotyczące radzenia sobie

- **Pozostań w kontakcie z najbliższymi:** nawiązuj rozmowy wideo, dzwoń, wysyłaj wiadomości SMS lub korzystaj z mediów społecznościowych.
- **Zapewnij sobie dostęp do informacji z wiarygodnych źródeł.** Unikaj przeglądania stron w mediach społecznościowych i wiadomości, które żerują na ludzkim strachu i rozsiewają plotki.
- **Monitoruj stan swojego zdrowia fizycznego** i dbaj o zdrowie bliskich. Spożywaj zdrową żywność i pij duże ilości wody.
- **Możesz uprawiać ćwiczenia fizyczne i wyprowadzać psa**, chyba że występują u Ciebie objawy choroby lub test na COVID-19 dał wynik pozytywny. **W miejscach publicznych noś maseczkę ochronną i zachowaj odległość 6 stóp (2 metrów) od innych.**
- **Wyobrażaj sobie najlepszy możliwy wynik.** Zrób listę swoich mocnych stron i wykorzystaj je, aby pomóc sobie i innym w zachowaniu odporności emocjonalnej.
- **Jeśli jesteś osobą wierzącą, praktykuj w domu** – zapewni Ci to komfort i doda otuchy.

- Dowiedz się, jak zwiększyć swoją odporność i wesprzeć siebie i innych w czasie kryzysu – w tym celu możesz ukończyć darmowy kurs internetowy z zakresu [psychologicznej pierwszej pomocy, oferowany przez Amerykański Czerwony Krzyż: Wsparcie dla siebie i innych w czasie pandemii COVID-19](#).

Pomagaj innym

- Nie zapominaj o **osobach starszych i ludziach borykających się z przewlekłymi chorobami** – zaoferuj im pomoc. Możesz na przykład zrobić za nich zakupy, nabyć lekarstwa i inne podstawowe artykuły. Dzwoni do nich regularnie, aby zapytać, jak sobie radzą. Przynosząc zakupy, zachowaj co najmniej 2-metrowy dystans i załóż maseczkę ochronną. Zostawiaj rzeczy przy drzwiach i nie wchodź do środka.
- Porozmawiaj ze swoimi **dziećmi** i wytłumacz im, co się dzieje i jak długo to potrwa. Używaj języka, którym porozumiewasz się z nimi w normalnych okolicznościach. Użyj swoich zdolności twórczych i wymyśl zabawy, które pochłoną uwagę dzieci. Trzymaj się ustalonych harmonogramów, wyznacz odpowiednie terminy i w miarę możliwości kontynuuj codzienną rutynę.
- Zadbaj o samopoczucie **zwierzątków**, bo mogą one stać się niezbędnym elementem sieci wsparcia. Podobnie jak ludzie, zwierzęta reagują na zmiany w środowisku i codziennej rutynie, więc nie zdziw się, jeśli zaczną zachowywać się inaczej niż zwykle. Troszcz się o nie i nie zapominaj o ich potrzebach.
- Traktuj z uprzejmością osoby, które nie mają wsparcia lub przebywają w **izolacji**. Być może nie zawsze uda się stanąć na wysokości zadania, ale zwykła uprzejmość często w zupełności wystarcza.

Dodatkowe materiały

- Centrum Prewencji i Kontroli Chorób: cdc.gov/coronavirus
- Amerykański Czerwony Krzyż: redcross.org/coronavirus
 - Bezpłatny internetowy kurs z zakresu [psychologicznej pierwszej pomocy: Wsparcie dla siebie i innych w czasie pandemii COVID-19](#)

- **Krajowy [telefon zaufania dla osób poszkodowanych w katastrofach](#)**: dla każdej osoby, która doświadcza stresu związanego z pandemią COVID-19. Zadzwoń pod numer 1-800-985-5990 lub wyślij wiadomość SMS z tekstem **TalkWithUs** na numer 66746, a skontaktujesz się z doradcą psychologicznym. TTY 1-800-846-8517. **Osoby posługujące się językiem hiszpańskim** Zadzwoń pod numer 1-800-985-5990 i naciśnij „2” spośród 50 stanów lub wyślij wiadomość SMS z tekstem „Hablanos” na numer 66746. Portoryko – wyślij wiadomość SMS z tekstem „Hablanos” na numer 1-787-339-2663.
- **Jeśli zawładnęły Tobą** emocje takie jak smutek, depresja, lęk lub jeśli natchodzą Cię myśli o wyrządzeniu krzywdy sobie lub komuś innemu, zadzwoń pod numer 911 lub na Infolinię Centrum Zapobiegania Samobójstwom: 1-800-273-TALK (1-800-273-8255).
- **Znajdź lokalny bank żywności** na stronie feedingamerica.org/find-your-local-foodbank. Każdy bank żywności ma inne procedury. Zadzwoń najpierw, aby dowiedzieć się, jakie są wymagania danego banku.
- **Aby uzyskać dostęp do zasobów społecznościowych i skierowań, zadzwoń pod numer 211.** Możesz również odwiedzić krajową [stronę internetową 211 Call Center Search](#), aby zdobyć informacje 211 i znaleźć najbliższy ośrodek wydawania skierowań. Inne lokalne zasoby znajdują się na stronie auntbertha.com.