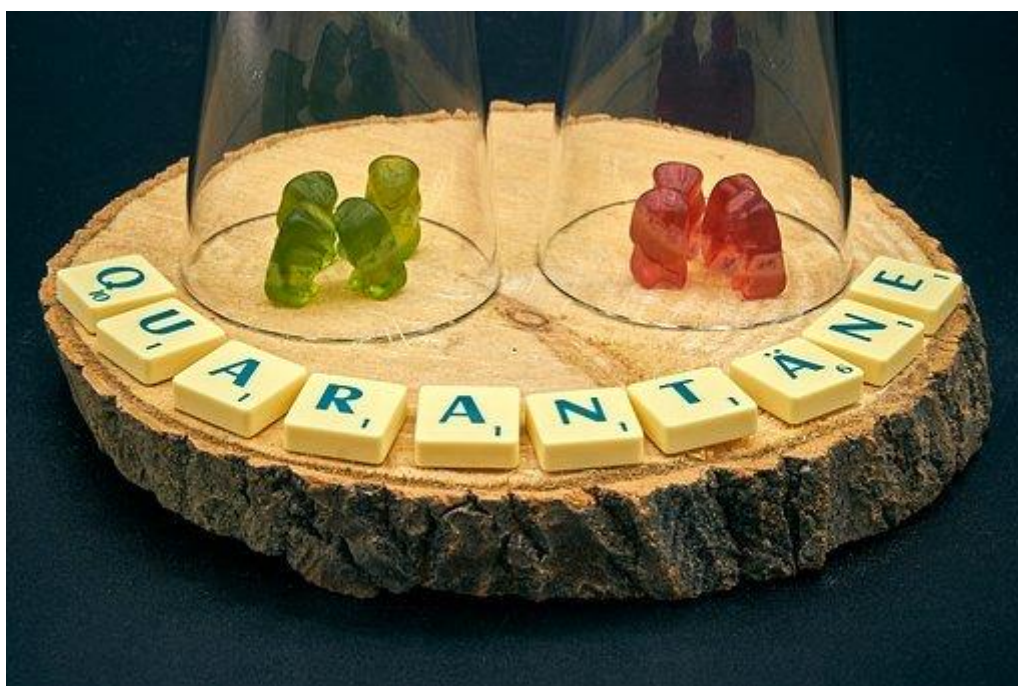


Tisztelettel Köszöntöm A Kedves Olvasót!

Ígéretemhez híven most a karantén lesz a kifejtendő téma, ami lehet, hogy többször kerül majd értelmezésre. Ez a vírus-helyzet alakulásától függ.

Előjáróban: maradjunk otthon!

Kiinduló pontként a szó jelentését vizsgáljuk, majd a mostani helyzet alapján keresünk új tartalmat.



A szó etimológiája

A XIV. században Velencébe 40 nap várakozás után mehettek be a hajók a kikötőbe, ez volt a quaranta giorni, ami 40 napot jelent.

A karantén szó vesztegár, amit leginkább járvány idején rendel el a tiszti főorvos. Ez azért történik, mert nem akarják, hogy az egészséges emberek is megfertőződjenek, illetve a fertőzött betegek továbbadják a betegséget, tehát a cél, a fertőzés terjedésének lassítása, megállítása. Ilyen karantént a Ben Hur című filmben is láthatunk, ahol a leprások tartózkodnak. Ez tulajdonképpen a védekezés egy módja. Ez már igen régen használatos módszer, pontosan a hatékonyságának köszönhetően alkalmazzák most is.

Régen egyszínű sárga zászlóval jelölték meg azt a hajót, amelyiken sárgaláz fertőzöttek voltak. A múltban több ember halt meg fertőző betegségekben, mint a háborúkban. Ma a védőoltások elterjedésével ez már történelem. A koronavírus ellen egyelőre nincs védőoltás.

A helyzet most

A karantén lehet részleges és teljes karantén. Részleges, ha bizonyos személyekre, vagy területre vonatkozik, illetve az időtartama beszabályozott. A teljes karantén feltételei pontosan értelmezhetők, az adott helyzetnek megfelelők. Adott esetben ezt megbízható helyről szerzett információ szerzésével tudjuk majd meg.

Sok művész üzen az önkéntes karanténból, ezek üzenettel bírnak. Fogadjuk meg ezeket!

Csak megbízható forrásból tájékozódjunk!

Jelenleg nálunk március 28-án éjféltől április 11-ig kijárási korlátozás lép életbe. Az otthonunkat munkavégzés, alapvető tevékenységek elvégzése céljából hagyhatjuk el. Ez a dátum a vírus terjedése mértékében változhat, amiről szintén kormányrendelet lesz olvasható.

Mit jelent ez?

- a szociális érintkezés családon kívüli minimálisra korlátozása;
- a másik embertől való távolság legalább 1,5 méter legyen;
- vendéglátó üzletekben csak elvitelre szolgálnak ki;
- a lakhely elhagyása alapos indokkal lehetséges;
- az élelmiszerboltokat, drogériákat, patikákat 9-12 óra között a 65 év felettiiek látogathatják, a fennmaradt időben a 65 évnél fiatalabbak.

Az utóbbi kitétel a korosztály elválasztása miatt lépett életbe, ugyanis a fiatalok akár tünetmentesek, de kórokozó-hordozók lehetnek, míg az idősebbek, ha megfertőződnek, tüneteik súlyosak, akár halállal is végződhet.

Vezető tünetek:

- magas, hosszan tartó láz;
- száraz köhögés;
- fáradékonyság, gyengeség.

A karantén nem jogi fogalom, a be nem tartása viszont felelősségre vonást, vagy büntetést von maga után. A magyar jogszabályok a járványügyi intézkedések körében foglalkoznak a karanténnal. Ennek lényege, hogy a személyt szabadságában korlátozzák karanténnal vagy kötelező betegellátással.



Mit tehetünk az elkövetkezendő két hétben?

Eddig az idő hiányára panaszkodtunk, most ebből van a legtöbb. Mit kezdünk vele a karantén alatt?

Néhány lehetséges megoldás.

1. Szervezzük át az életünket!

Érdeemes, a karantén 2 hétig biztosan tart. Ha jó időbeosztást készítünk – akár órarendszerűen – akkor nem lesz lelkiismeret furdalásunk 2 hét múlva: „Semmi nem maradt időm!” Ez az idő nem vakáció! Fontos a beosztás, ez az egész családnak biztonságot, kiszámíthatóságot ad. Lehetőleg azonos időben történjenek az étkezések, legyen délelőtti tanulás, házimunka, délután, ha az időjárás engedi kerti munka, hiszen tavasz van. Ne legyenek a gyerekek pizsamában egész nap, és mi is öltözzünk fel csinosan, ha végeztünk a napi teendővel. A házimunkába érdemes bevonnunk a gyerekeket, persze az életkoruknak megfelelő tevékenységbe.

2. Ne akarjunk túl sokat!

Az előző gondolat folytatása. A napunkat ne osszuk be percre pontosan, hagyjunk időt a váratlan tevékenységeknek is. Ez praktikus azt jelenti, hogy napi 5-6 órát osszuk be, ez úgyis több lesz, viszont így van a nem várt eseményeknek idő.

3. A kijárási korlátozás életkor szerinti beosztása lehetővé teszi, hogy a kutyasétáltatás közös tevékenységgé alakuljon át.
4. Az együttélés szabályait fektessük le a család minden tagja számára. Ezeket közösen alakítsuk ki. A változtatás lehetőségét hagyjuk meg, mivel ennyi időt talán még nem is töltött együtt a család.

Az együtt végzett tevékenységek erősítik a család összetartását, csökkentik a stressz mértékét, ami ebben a helyzetben mindenki számára nagyon fontos.

Továbbra is várom észrevételeiket, tapasztalataikat! Köszönöm!

Vigyázzunk magunkra és a hozzánk közelállókra!

Folytatjuk!