

Tisztelettel Köszöntöm a Kedves Olvasót!

**MARADJUNK OTTHON!**

## Karantén idején

„A szabadság fejben kezdődik! Még karantén idején is!” Benyák Zoltán



A karantén vesztegárat jelent. A beteg személyek elkülönítése az egészségestől. A COVID-19 vírusra vonatkoztatva: önkéntesen vállalta sok ember a karantént, hogy ne betegedjen meg, és ne fertőzzön meg senkit. Tehát a karanténnak most kettős szerepe van.

Nem tudható, meddig tart a járvány, vele együtt az egészséget védő önkéntes karantén, ezért az állandó napirend kialakítását javaslom, ami hozzájárul a lelki nyugalom megőrzéséhez. Attól, hogy az otthonukban dolgozunk, még van feladat (munkahelyi, háztartás, gyermekkel való tanulás), amit el kell végezni.

Az előttünk álló időszak mindenki számára megterhelő lesz. Az egészségügyben dolgozók túlterheltek lesznek, hiszen lényegesen több beteg várható. Az önkéntes karanténban levők az elrettentő magas számok láttán (megbetegedettek gyors iramban növekvő száma, elhunytak száma) lássák meg, hogy milyen szerencsések, hogy **egészségesek**.

A karantén alatt megváltoznak, illetve új szabályok lépnek életbe. Ezeket mindenki a saját és embertársai egészsége érdekében be kell tartani, utasításként kezelni. Ha kellően fegyelmezettek vagyunk, sokat tehetünk a vírus terjedése ellen a következőkkel.

### 1. Kapcsolatok

A mindennapi beszélgetéseket bonyolítsuk telefonon. Ha ez nem lehetséges, tartsuk be az ajánlott 2 méteres távolságot. Használjunk védőfelszerelést: szájmaszkot (FFP2, FFP3, már

elérhető a boltokban), gumikesztyűt. Ezek legyenek egyszer-használatosak, vagy ha nem rendelkezünk ilyennel, egyszeri használat után fertőtlenítős oldatban áztassuk, majd alaposan mossuk, öblítsük. A nagyszülőkkel telefonon tartsuk a kapcsolatot, a nekik vásárolt élelmiszereket ne személyesen adjuk át!

✚ 2. **A tömegközlekedést** a védőeszközök használatával tegyük.

✚ 3. **Vásárlás**

A család egy tagja vásároljon lista alapján. Gondoljuk végig, mit akarunk főzni, és az ehhez szükséges hozzávalókat vegyük meg. A felhalmozás felesleges, az elmúlt időszak alatt meggyőződhattünk, hogy az áruellátás zavartalan. Az ételrendeléskor az ajtó elé tegyük le a fizetendő összeget, vagy ha bankkártyával fizetünk, használjuk a védőfelszerelést és a lehető legrövidebb idő alatt intézzük el a tranzakciót.

Amennyiben lehetséges, fizetéskor a bankkártyát részesítsük előnyben.

✚ 4. **Lakás**

Az otthonunk vírusgyérítésére is állítsunk fel szabályokat: ha hazaérkeztünk, azonnal mossunk és fertőtlenítsünk kezet. A felsőruházatot vegyük le, és mindig ugyanoda tegyük le, lehetőleg az előszobában. A cipők talpa ne érintkezzen a szőnyeggel, parkettával, főleg, ha pici gyermek van a családban. A konyhai felületeket naponta fertőtlenítős nedvestörítővel töröljük át. A felmosáshoz használjunk hypo-t, vagy egyéb fertőtlenítőszeret. A mosógépbe tegyünk fertőtlenítő mosószeradalékot, és ha a ruhanemű alapanyaga engedi, magasabb hőfokon mossunk. Sokszor szellőztessük át a lakást! A lakást naponta alaposan mossuk fel, főleg az előszobát. Ügyelni kell a személyes higiénéjára, naponta zuhanyozzunk, ne fürödjünk.

✚ 5. **Karantén a karanténban**

Fertőzésgyanús tárgyakat jó, ha nem azonnal viszünk be a lakásba, hanem 1-2 napig elzárva tartjuk, majd alapos fertőtlenítés után visszük be a lakásba.

✚ 6. **Rendezvények**

Mindennemű közösségi teret kerüljenek! Vagy mi fertőzünk, vagy minket fertőz meg valaki. Ha utcán találkozunk, tartsuk be a 2 méter ajánlott távolságot. Ha lehet, ne nagyáruházban vásároljanak!

„Legyen előttetek mindig az Út!

Fújjon mindig a hátatok mögül a szél!

Melegen süsse arcotokat a nap!

Az eső puhán essen földjeitekre!

S míg újra találkozunk, hordozzon tenyerén az Isten.” (Ír áldás)

- ✚ 7. **Egészségügyi panaszokat** telefonon keresztül mondjuk el a háziornosnak, semmiképp nem személyesen.
- ✚ 8. A **fiatalabb korosztály** számára a vírus alig jelent veszélyt, ők többnyire vírushordozók. Ezért veszélyes, ha az időseket meglátogatják. Kerüljük ezt a helyzetet.
- ✚ 9. Tartózkodjanak minél többet a **szabad levegőn** a kertben, vagy a természetben, kizárólag az egy háztartásban élő családtagokkal!
- ✚ 10. Az **izoláció** biztosan mindenki számára megterhelő. Ha lehet, ne olvassunk „össze mindent”. A hiteles információ megtalálása fontos, nem kellene a rémhírek.
- ✚ 11. A **kijárási korlátozás** azt jelenti, hogy **csak** indokolt esetben szabad elhagyni a lakhelyet: bevásárlás, ügyintézés, ezt is a lehető legrövidebb idő alatt bonyolítsuk le. Nem lehet tudni, mennyi ideig tart a karantén, és még milyen szigorítások lesznek a védekezés kapcsán. Fogadjuk el azokat és tudjuk, hogy a **MI érdekünkben történik mindez!**



„Kész vagyok feláldozni az életemet azért, hogy szabadságot adjak neked. Ez a szeretet pontos meghatározása: teret és szabadságot adni egymásnak. A szeretet nem birtoklás, nem arról szól, hogy ketrebe zárunk valakit a magunk kedvéért. A szeretet nem kötöz senkit a másikhöz. A szeretet olyan kötetlen és felszabadító, mint a levegő, a szél.”

Christine Leunens

Gondolataikat továbbra is várom!

Elérhetőség: [pszichogalgaheviz.2020@gmail.com](mailto:pszichogalgaheviz.2020@gmail.com)

**Vigyázzunk magunkra és a hozzánk közelállókra!**

Folytatjuk!