

Lista kontrolna pozwalająca przygotować się i chronić rodzinę oraz dom w przypadku wybuchu epidemii



Plan i przygotowanie



- Uzyskaj aktualne informacje na temat lokalnej aktywności Covid-19 od urzędów i organów państwowych
- Utwórz listę ważnych organizacji i dostawców, do których można zadzwonić w nagłych wypadkach
- Wybierz jeden pokój, w którym można odseparować chorych lub monitorowanych członków rodziny



Podejmuj codzienne działania zapobiegawcze



- Często myj ręce
- Unikaj dotykania oczu, nosa i ust
- Członkowie rodziny, którzy są chorzy lub mają występujące wcześniej choroby, powinni zostać w domu z dala od biura, szkoły lub innych zatłoczonych miejsc
- Podczas kaszlu lub kichania zakrywaj usta i nos chusteczką, którą później wyrzuć do kosza
- Czyść i dezynfekuj często dotykane przedmioty i powierzchnie
- Unikaj dzielenia się rzeczami osobistymi



Bądź na bieżąco



- Dowiaduj się na bieżąco na temat lokalnej sytuacji epidemicznej
- Poinformuj w swojej pracy lub szkole o wymaganych zmianach harmonogramu lub ustaleń
- Jeśli mieszkasz samotnie, poproś rodzinę, przyjaciół i pracowników ochrony zdrowia, aby kontaktowali się z Tobą podczas epidemii
- Bądź w kontakcie z członkami rodziny i przyjaciółmi cierpiącymi na przewłkle schorzenia



Zadbaj o zdrowie emocjonalne – swoje i domowników

- Epidemie są źródłem stresu zarówno dla dorosłych, jak i dzieci. Dzieci mogą inaczej reagować na stresujące sytuacje
- Rozmawiaj z dziećmi i odpowiadaj na ich pytania
- Pozwól, aby wyrażały swoje obawy lub zmartwienia
- Ćwicz medytację lub stosuj inne techniki relaksacyjne
- Trzymaj się harmonogramu