

Jak żyć podczas epidemii koronawirusa?

11 najważniejszych wskazówek, które pomogą przetrwać ten trudny okres

Obecnie wszyscy jesteśmy świadkami, ale też uczestnikami największej kwarantanny w dziejach ludzkości. Stan zagrożenia epidemiologicznego i to co się z nim wiąże to dla nas nowa, stresująca sytuacja. Jak postępować w czasie epidemii, co robić a czego unikać? Jak nie dać się zwariować w tych kryzysowych okolicznościach? Podajemy kilka cennych wskazówek, które pozwolą przetrwać trudny okres, a nawet dobrze go wykorzystać!

1. Zakupy rób rzadko lub przez internet

Tuż po wybuchu epidemii koronawirusa w Polsce, sklepy przeżyły prawdziwe oblężenie. W dyskontach i drogeriach półki z mydłem i papierem toaletowym zaczęły świecić pustkami. Również produkty spożywcze wyprzedawały się w błyskawicznym tempie. Konsumenci w obawie przed zamknięciem sklepów i brakiem towarów, zaczęli masowo robić zapasy. Rozpoczęło się prawdziwe zakupowe szaleństwo. Tymczasem tłumy ludzi zgromadzonych w marketach stwarzają wielkie zagrożenie rozprzestrzeniania się wirusa!

Należy zdawać sobie sprawę z tego, że większe zakupy służą temu, aby rzadziej pojawiać się w zatłoczonych sklepach, nie zaś po to, by robić zapasy żywności i innych artykułów na wypadek braku towarów!

Dobrym rozwiązaniem są zakupy spożywcze dokonywane przez internet. Niektóre dyskonty umożliwiają taką właśnie usługę z dostawą do domu. Niestety, czas oczekiwania na przesyłkę jest dość długi – wynosi co najmniej 1 tydzień.

2. Dbaj o swoje zdrowie

Podczas epidemii zwrócenie uwagi na zachowanie dobrego stanu zdrowia jest koniecznością, ale może to być dla nas również okazja do zmiany złych nawyków. Dopiero w obliczu zagrożenia wiele osób uświadamia sobie, jak cenne jest zdrowie. Dbajmy więc o odpowiednią podaż płynów (zwłaszcza wody) i spożywanie pełnowartościowych posiłków.

3. Zachowuj odpowiednią higienę

Chyba wszyscy już o tym wiemy, ale na wszelki wypadek przypominamy: prawidłowe i często mycie rąk to najskuteczniejszy sposób na uniknięcie COVID-19, a także infekcji wywołanych innymi wirusami. O czym jeszcze warto pamiętać? Między innymi o wietrzeniu mieszkań i domów. Pozwoli to zachować odpowiednią higienę dróg oddechowych. Ciepłe i wilgotne powietrze to idealne środowisko do rozwoju wirusów i bakterii. Nie należy też zapomnieć o odkażaniu powierzchni takich jak telefony, blaty, klamki i unikaniu bezpośredniego dotykania różnych przedmiotów w miejscach publicznych.

4. Czy można wyjść na spacer? Jak najbardziej! Przestrzegaj jednak zasad

Spacerzy są wręcz zalecane przez lekarzy, ale pod kilkoma warunkami. Pamiętajmy o unikaniu skupisk ludzi (np. na placach zabaw), nie korzystajmy z siłowni plenerowych i starajmy się nie dotykać bezpośrednio klamek, przycisków w windzie, ławek czy innych przedmiotów, na których mogą znajdować się patogeny.

5. Unikaj spotkań towarzyskich

Choroba COVID-19 może przebiegać bezobjawowo, nie mamy więc pewności czy nasi znajomi nie są potencjalnymi nosicielami wirusa. Bezpieczniej jest odłożyć zaplanowane spotkania na później. Komunikować się możemy przecież swobodnie przez telefon lub internet.

6. Śledź tylko rzetelne informacje

Wybieraj tylko pewne i rzetelne źródła informacji. Nie ufaj plotkom przekazywanym w mediach społecznościowych. Dla własnego spokoju i zdrowia psychicznego – unikaj czytania serwisów plotkarskich i wątpliwej jakości artykułów w internecie.

7. Dobrze wykorzystaj czas w domu

Skoro już musimy zostać w domu, wykorzystajmy ten czas jak najlepiej. Uczniowie i studenci powinni pamiętać, że nie jest to czas wolny – należy przeznaczyć go na naukę. Natomiast dla osób pracujących zdalnie powstało w sieci wiele poradników, jak efektywnie pracować w warunkach domowych. Czas kwarantanny to dobry moment na zrobienie gruntownych porządków czy inne obowiązki domowe, na które zwykle brakuje nam czasu.

8. Wzmacniaj więzi z domownikami

Więcej czasu spędzonego w domu to dobra okazja do zacieśnienia więzi z rodziną. Stres związany z nową sytuacją może jednak być przyczyną niepotrzebnych kłótni z domownikami. Warto o tym pamiętać i dbać o utrzymywanie pozytywnej atmosfery.

9. Korzystaj z możliwości internetu

Obecnie wiele różnych usług dostępnych jest za pośrednictwem internetu. Zakupy, porady lekarskie, a nawet trening możemy zrobić nie wychodząc z domu. Korzystajmy z tych możliwości, aby nie stwarzać zagrożenia dla siebie i innych.

10. Pamiętaj o osobach starszych

Osoby starsze, które są najbardziej zagrożone infekcją spowodowaną koronawirusem muszą teraz zachowywać szczególną ostrożność. Warto przyłączyć się do organizowania różnego rodzaju pomocy sąsiedzkich i np. zaoferować zrobienie zakupów seniorom.

11. Nie daj się zwariować!

Lekarze i eksperci uspokajają, że obecna sytuacja jest chwilowa i w końcu minie. Nadmiar napływających informacji o koronawirusie naturalnie wywołuje w nas niepokój. Władze apelują o racjonalne zachowanie w sklepach i przestrzeganie zaleceń Ministerstwa Zdrowia, psychologowie zaś – o zwrócenie uwagi na swój stan psychiczny.

Marianna Leśniewicz

Źródło: <https://stronazdrowia.pl/jak-zyc-podczas-epidemii-koronawirusa-11-najwazniejszych-wskazowek-ktore-pomoga-przetrwac-ten-trudny-okres/ar/c14-14865625>