

## Dzieci na kwarantannie – instrukcje i porady dla rodziców/opiekunów

Dla wielu z nas separacja od przyjaciół i krewnych podczas kwarantanny jest trudna. Jest ona tym trudniejsza dla dzieci, zwłaszcza młodszych, które nie rozumieją, dlaczego tak musi być.

Poniższe porady mogą pomóc w wytłumaczeniu sytuacji dzieciom w zrozumiały dla nich sposób. Należy pamiętać, że dzieci, które zazwyczaj mieszkają na zmianę w dwóch domach, nie powinny się przemieszczać, jeśli któryś z ich domowników przebywa na kwarantannie, ponieważ w ten sposób zwiększa się ryzyko infekcji. Sytuacja w każdej rodzinie jest jednak inna, co oznacza, że w praktyce może to być nieuniknione. Należy jednak podjąć starania, aby dziecko pozostawało w jednym miejscu i kontaktowało się z jak najmniejszą liczbą osób. Kwarantanna nie trwa wiecznie i miejmy nadzieję, że będzie można po jej zakończeniu wyrównać podział czasu i obowiązków.

### Gospodarstwa domowe, w których część mieszkańców przebywa na kwarantannie, a inni nie

- Jeśli dzieci są za małe lub nie są w stanie przestrzegać zasad kwarantanny części członków gospodarstwa domowego, wtedy wszyscy mieszkańcy powinni poddać się kwarantannie. Innym wyjściem jest, aby osoby nieobjęte kwarantanną przenieśli się do innego mieszkania w momencie nałożenia kwarantanny. Na przykład jeden rodzic może przebywać na kwarantannie z dzieckiem, a drugi mieszkać w tym czasie w innym miejscu. Rodzic przebywający z dzieckiem objętym kwarantanną nie podlega rejestracji w związku z kwarantanną i nie ma obowiązku wykonania testu w celu skrócenia kwarantanny z 14 do 7 dni. Rejestracja i obowiązek wykonania testu dotyczy jedynie dziecka objętego kwarantanną.
- Dzieci, które są wystarczająco dojrzałe i potrafią dbać o własną higienę (np. mogą korzystać z oddzielnej łazienki) oraz zachować odpowiedni dystans od rodziców (lub innych osób) objętych kwarantanną oraz od rówieśników w klasie, mogą chodzić do szkoły.
- Rodzice dzieci objętych kwarantanną po kontakcie w szkole lub podczas innych zajęć, którzy są w stanie zachować odpowiedni dystans od swoich dzieci podczas kwarantanny, mogą chodzić do pracy, jeśli nie mają możliwości pracowania z domu.

### Porady, jak wytłumaczyć kwarantannę dzieciom

- Obecnie choruje wiele osób (na świecie / w Islandii).
- Jedna z poniższych informacji może być właściwa:
  - Ponieważ byliśmy za granicą, mogliśmy spotkać osobę chorą, więc musimy teraz zadbać o siebie i o to, żeby nikt inny nie zaraził się od nas.
  - Ponieważ spotkaliśmy się z \_\_\_\_\_ na krótko przed tym, zanim zachorował(-a), musimy zadbać o siebie i o to, żeby nikt inny nie zaraził się od nas.
  - Ponieważ należy uważać, żeby \_\_\_\_\_ nie zachorował(-a), musimy zadbać o siebie i o to, żeby nikt z naszej rodziny nie spotkał się z chorą osobą (kwarantanna ochronna).
- **Jeśli** dotyczy:

- Wszyscy w naszym domu są zdrowi / dobrze się czują. Jeśli zachorujemy, być może będziemy musieli brać leki, żeby poczuć się lepiej (leki przeciwgorączkowe, takie jak paracetamol lub ibuprofen), będziemy musieli kichać i kaszleć w łokieć, od razu wyrzucać do kosza chusteczki, w które dmuchaliśmy nos i dokładnie myć ręce. Nie powinniśmy przytulać się do nikogo, kto jest chory. Kiedy będziemy chorzy, możemy się przytulać tylko do \_\_\_\_\_. Potem pocujemy się lepiej i wkrótce wszystko znowu będzie dobrze.
- **LUB** Nie wszyscy w naszym domu są zdrowi / dobrze się czują. Jeśli zachorujemy, będziemy musieli unikać wchodzenia do pokoju \_\_\_\_\_, będziemy musieli kichać i kaszleć w łokieć, od razu wyrzucać do kosza chusteczki, w które dmuchaliśmy nos i dokładnie myć ręce. Nie będziemy przytulać się do nikogo, kto jest chory i kiedy my będziemy chorzy, możemy się przytulać tylko do \_\_\_\_\_. Być może będziemy też musieli brać leki, żeby poczuć się lepiej (leki przeciwgorączkowe). Jeśli \_\_\_\_\_ będzie bardzo chory(-a), być może będzie/będziesz potrzebować pomocy lekarza lub pójść do szpitala, żeby poczuć się lepiej.
- Teraz dzieje się dużo dziwnych rzeczy, ponieważ nikt nie chce zachorować. Dlatego nie możemy chodzić do przedszkola / szkoły / na zajęcia sportowe / do pracy tak jak zwykle. Mimo że jesteśmy wszyscy razem w domu, nie możemy robić tego wszystkiego, co robimy na wakacjach. Jest jednak dużo fajnych rzeczy, które możemy robić, a wkrótce wszystko wróci do normy.

Pewna kreatywna mama na kwarantannie przekazała Głównemu Epidemiologowi poniższe pomysły na to, **jak spędzać razem czas w domu**. Zachęcamy do dodawania własnych pomysłów i dzielenia się nimi z innymi:

- Traktujcie wspólny czas raczej jako dar niż narzucony obowiązek.
- Zdrowo się odżywiajcie. Można łatwo zamówić jedzenie przez internet z dostawą do domu. Jeśli jednak nie jest to możliwe, być może będziecie potrzebowali pomocy krewnych lub przyjaciół.
- Poproś kogoś o pójście do biblioteki i wypożyczenie książek i komiksów dla dzieci. Pamiętaj, żeby przetrzeć książki i włożyć je do torby na 24 godziny przed oddaniem ich do biblioteki.
- Poproś kogoś o pójście do sklepu i kupienie puzzli lub innych gier stosownych do wieku dzieci, w które może grać cała rodzina. To miła odmiana od czasu spędzonego przed ekranem.
- Znajdź czas, aby razem ćwiczyć w domu. Dzieci bardzo lubią patrzeć, jak dorośli się gimnastykują. Islandzka telewizja (RÚV), różne strony internetowe i niektórzy nauczyciele WF-u pokazują propozycje ćwiczeń, które można wykonywać w domu.
- Wybierzcie swoją ulubioną pościel.
- Pozwólcie dzieciom rano wybierać, w co macie się ubrać.
- Zbudujcie w salonie namiot, używając do tego stołów, koców itp. Przygotujcie jedzenie, latarki, czołówki i inne akcesoria i pozwólcie spać dzieciom w tym namiocie w nocy.
- Chodźcie na spacer, żeby zmienić otoczenie i przewietrzyć się.
- W miarę możliwości spędzajcie czas w ogrodzie lub na balkonie, żeby pobyc na świeżym powietrzu.

Opiekunowie muszą też pamiętać o własnych potrzebach i spędzać trochę czasu sami ze sobą lub w samotności w tych nietypowych i być może budzących lęk okolicznościach. Można to wykorzystać jako okazję, żeby nauczyć się, jak przygotować ulubiony posiłek, namalować obraz ze zdjęcia, zrobić porządek w albumie z fotografiami czy obejrzeć w końcu ten serial, o którym wszyscy mówią.