

## Vaikų karantinavimas – nurodymai ir rekomendacijos tėvams arba globėjams

Karantino laikotarpiu daugeliui iš mūsų sunku būti atskirtiems nuo draugų ir giminių. Vaikams, ypač mažiems, privaloma izoliacija gali pasirodyti dar sudėtingesnė, kadangi jie iš tiesų nesupranta, kodėl tokios prevencijos priemonės reikalingos.

Galite naudoti toliau pateiktas rekomendacijas kaip pagrindą. Suformuluokite nurodymus savo vaikams suprantamais žodžiais. Nepamirškite, kad vaikai, kurie paprastai vieši svečiuose, neturėtų to daryti, kol jie ar kiti šeimos nariai namuose laikosi būtinos izoliacijos. Taip gali būti sumažinama rizika užkrėsti koronavirusu kitus. Šeimose aplinkybės susiklosto įvairiai, kas reiškia, kad praktikoje gali būti neįmanoma to išvengti. Vis dėlto, turėtumėte dėti visas pastangas ir užtikrinti, kad jūsų vaikas izoliacijos metu liktų namuose (karantino vietoje) ir turėtų artimą kontaktą su kuo mažiau žmonių. Žinoma, karantinas nesitęs amžinai, todėl tikimės, kad jam pasibaigus galėsite vėl su vaikais viešėti svečiuose ar vykti į darbą.

### Namų ūkiai, kuriuose ne visi nariai izoliuojasi

- Jei jūsų vaikai nepakankamai subrendę, nesugeba laikytis nustatytų prevencijos priemonių ir dėl to negalima užtikrinti, kad tik atskiri namų ūkio nariai karantino metu juos prižiūrėtų, izoliacija būtina visiems namų ūkio nariams. Kitu atveju asmenys, kuriems izoliacija neprivaloma, turėtų karantino laikotarpiu apsigyventi kitur. Pavyzdžiui, vienas iš tėvų gali laikinai apsistoti kitur, o kitas – izoliuotis vienuose namuose su vaiku. Jei vienas iš tėvų lieka izoliuotis kartu su vaiku, jam (jai) nereikia oficialiai registruotis karantino laikotarpiu ir atlikti koronaviruso tyrimą tam, kad karantino laikotarpį būtų galima sutrumpinti nuo 14 iki 7 dienų. Tačiau jų vaikas turi būti registruojamas karantino laikotarpiui ir tiriamas dėl koronaviruso.
- Pakankamai subrendę vaikai, galintys pasirūpinti savo higiena (pvz., naudoti kitą vonios kambarį) ir laikytis tinkamo atstumo nuo karantine esančių šeimos narių (ar kitų asmenų) bei savo bendraklasių, gali toliau lankyti mokyklą.
- Vyresnių vaikų, esančių karantine dėl sąlyčio su užsikrėtusiais mokykloje ar laisvalaikio užsiėmimų metu, tėvams, galintiems laikytis tinkamo atstumo nuo besiizoliuojančių vaikų, leidžiama toliau dirbti savo darbovietėje, jei nuotolinis darbas nėra tinkamesnė alternatyva.

### Įvairūs patarimai, kaip kalbėtis su vaikais apie karantiną

- Šiuo metu (pasaulyje / Islandijoje) daug žmonių serga.
- Naudokite šias rekomendacijas, jei manote, kad jos tinkamos:
  - Kadangi buvome užsienyje, gali būti, kad sutikome žmogų, kuris buvo susirgęs, todėl turime ypač gerai pasirūpinti savo pačių sveikata ir užtikrinti, kad niekas susitikęs su mumis nesusirgtų.
  - Kadangi buvome susitikę su \_\_\_\_\_ prieš jam (jai) susergant, turime ypač gerai pasirūpinti savo pačių sveikata ir užtikrinti, kad niekas susitikęs su mumis nesusirgtų.
  - Kadangi norime, kad \_\_\_\_\_ nesusirgtų, turime ypač gerai pasirūpinti savo pačių sveikata ir užtikrinti, kad nė vienas iš namiškių nesutiktų sergančio žmogaus (apsauginis karantinas).

- Naudokite, **jei** reikia:
  - Visi namiškiai šiuo metu yra sveiki. Jei susirgsime, turėsime vartoti vaistus (malšinančius skausmą ir mažinančius karščiavimą, tokius kaip paracetamolis ar ibuprofenas), kurie padės mums geriau jaustis. Kosėdami ar čiaudėdami turėsime uždengti burną sulenкта ranka ties vidine alkūnės puse. Panaudotas servetėles nosiai pūsti turėsime nedelsdami išmesti tiesiai į šiukšlių dėžę ir taip pat reikės kruopščiai plautis rankas. Neturėtume apkabinti sergančio žmogaus. Galime apkabinti tik \_\_\_\_\_, kol sergame. Vėliau mūsų sveikata pagerės ir vėl viskas bus gerai.
  - **ARBA.** Ne visi namiškiai yra tokie sveiki kaip mes. Jei susirgsime, turėsime elgtis atsargiai ir neiti į \_\_\_\_\_ kambarį. Kosėdami ar čiaudėdami turėsime uždengti burną sulenкта ranka ties vidine alkūnės puse. Panaudotas servetėles nosiai pūsti turėsime nedelsdami išmesti tiesiai į šiukšlių dėžę ir taip pat reikės kruopščiai plautis rankas. Negalime apkabinti nė vieno sergančio namiškio, o kol sergame, galime apkabinti tik \_\_\_\_\_. Taip pat turėsime vartoti vaistus (malšinančius skausmą ir mažinančius karščiavimą), kurie padės mums geriau jaustis. Jei \_\_\_\_\_ stipriai susirgs, jam (jai) gali reikėti kreiptis į gydytoją ar vykti į ligoninę, kad galėtų pasijusti geriau.
  - Šiuo metu dedasi daug keistų dalykų, nes niekas nenori susirgti. Štai todėl kurį laiką negalėsime eiti į vaikų darželį (ar mokyklą) ir lankyti sporto užsiėmimų. Nors visi esame namuose, negalime planuoti atostogų ir daryti viską, ką paprastai darome atostogų metu. Tačiau vis dar yra daug smagių dalykų, kuriuos galime padaryti, greitai vėl galėsime grįžti į normalų gyvenimą.

Toliau esančias rekomendacijas, **kaip kartu leisti laiką namuose**, vyriausiajam epidemiologui pateikė karantine esanti mama, turinti lakią vaizduotę. Nedvejodami įtraukite savo idėjas į šį sąrašą ir pasidalykite juo su kitais.

- Manykite, kad laikas, kurį praleisite kartu, yra jums suteikta dovana, o ne įsipareigojimas.
- Gerai maitinkitės. Paprasta užsisakyti maistą internetu ir laukti, kol jį pristatys į jūsų namus. Jei to padaryti negalite, gali prireikti draugų ar giminaičių pagalbos dėl maisto pirkimo.
- Paprašykite kieno nors nueiti į biblioteką ir parnešti knygų bei komiksų vaikams. Norėdami grąžinti knygas ir komiksus į biblioteką, nepamirškite juos nuvalyti ir sudėti į maišelį dieną prieš tai.
- Paprašykite kieno nors nupirkti jums dėlionių ir (arba) kitų vaikams pagal amžių tinkamų žaidimų, kuriuos galėtų žaisti visa šeima. Tai puiki galimybė akims pailsėti nuo ekrano.
- Raskite laiko namuose kartu mankštintis. Vaikams smagu stebėti, kaip suaugusieji atlieka mankštos pratimus. Islandijos televizija (RÚV), įvairūs interneto paslaugų teikėjai ir fizinio lavinimo mokytojai iš kai kurių mokyklų pateikė patarimų, kaip atlikti mankštą namuose.
- Pakeiskite lovų patalynę – naudokite mėgstamiausias paklodes, antklodes ir pagalves.
- Leiskite jūsų vaikams ryte nuspręsti, kokius drabužius dėvėsime.
- Naudodami stalus, vilnones antklodes ir kt. daiktus, bendrajame kambaryje pastatykite palapinę. Paruoškite supakuotus pietus, suraskite galvos žibintus, prožektorius bei kitą panašią įrangą ir leiskite savo vaikams naktį miegoti palapinėje.
- Neužsibūkite namuose, išeikite pasivaikščioti ir trumpam pakeiskite aplinką.
- Jeigu įmanoma, leiskite laiką gryname ore, pavyzdžiui, išeikite žaisti į balkoną ar nuvykite į sodą.

Priziūrėdami vaikus tokiomis neįprastomis ir, galbūt, gąsdinančiomis aplinkybėmis, globėjai turi nepamiršti savo pačių poreikių ir rasti laiko poilsiui bei pabūti vieni. Karantinas gali būti proga išmokti gaminti mėgstamą patiekalą, užsiimti tapyba iš nuotraukų, sutvarkyti nuotraukų albumus ar pažiūrėti visų pamėgtą televizijos serialą.