



## **Dzieci o szczególnych potrzebach opiekuńczych na kwarantannie – instrukcje 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 przeniosły 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 zagranicą, mogliśmy spotkać osobę chorą, więc musimy 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 przeciwwgorączkowe, takie jak paracetamol lub

ibuprofen), będziemy musieli kichać i kaszleć w łokcie, 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 poczuje 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 łokcie, 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.

### **Działania na wypadek kwarantanny w domach o szczególnej sytuacji, np. w związku z chorobą lub niepełnosprawnością.**

- Jeśli to w ogóle możliwe i jeśli jest możliwość znalezienia innego rozwiązania, osoba objęta kwarantanną nie powinna przebywać w tym samym domu, co osoba chora lub niepełnosprawna, która nie wymaga

kwarantanny. Zobacz również: [Instrukcje dla osób z grupy ryzyka](#). Rodziny mogą zdecydować, że pozostaną razem, jednak powinny podjąć środki ostrożności, aby zmniejszyć ryzyko infekcji na wypadek, gdyby kwarantanna przeszła w izolację w wyniku zachorowania.

- Jak zorganizować kwarantannę dla dzieci, które na co dzień wymagają opieki obojga rodziców/opiekunów w związku z chorobą lub niepełnosprawnością?
  - Nie zawsze jest możliwe, by jeden rodzic opiekował się dzieckiem objętym kwarantanną, jeśli inni członkowie gospodarstwa domowego nie są w kwarantannie. W takich wypadkach oboje rodzice muszą przebywać na kwarantannie z dzieckiem.
  - Jeśli w domu są inne dzieci, które nie wymagają szczególnej opieki i nie były narażone na zakażenie, rodzina musi sama ocenić, czy te dzieci mogą zostać w domu (na kwarantannie lub dystansując się od rodziców/opiekunów objętych kwarantanną) lub czy mogą przenieść się do krewnych lub przyjaciół na czas kwarantanny w domu.
  - Rodzice przebywający z dzieckiem objętym kwarantanną nie podlegają rejestracji w związku z kwarantanną i nie mają obowiązku wykonania testu w celu skrócenia kwarantanny z 14 do 7 dni. Rejestracja i obowiązek wykonania testu dotyczy jedynie dziecka objętego kwarantanną.
- Ważne jest przestrzeganie zasad higieny w związku z opieką tak, aby zminimalizować ryzyko zakażenia innych domowników. **Dzieci wymagające znacznej opieki mogą być narażone na niebezpieczeństwo, jeśli ich rodzic/opiekun poważnie zachoruje.**
- Wirus przenosi się za pośrednictwem śluzu/płynów z nosa/ust przez kaszel lub dotyk. Może znajdować się w kale lub moczu, jednak nie zanotowano przypadków zakażenia tą drogą.
- Należy odpowiednio czyścić dłonie przed wykonaniem czynności wokół dziecka i po ich wykonywaniu. Woda i mydło są równie skuteczne jak środki dezynfekujące.
- Podczas zmieniania pieluch lub pomagania dziecku w toalecie czy podczas kąpieli należy używać rękawiczek jednorazowych i myć ręce przed założeniem i po zdjęciu rękawiczek. Po asystowaniu dziecku w toalecie lub zmienianiu pieluchy nie wystarczy odkazić rąk, ale należy je umyć wodą i mydłem.
- Należy zmieniać chusteczki/ściereczki używane do wycierania śliny/śluzu z nosa i ust. Należy wkładać takie chusteczki/ściereczki do pojemnika, z którego można je łatwo przełożyć do pralki, a jednorazowe chusteczki wyrzucać do kosza na śmieci, który można łatwo zamknąć.
- Staraj się unikać dotykania twarzy dziecka bez potrzeby i myj ręce przed dotknięciem jego twarzy i po nim.
- Staraj się unikać dotykania własnej twarzy, myj ręce, zanim poprawisz okulary, podrapiesz się w nos (przez chusteczkę) lub dotkniesz twarzy z innego powodu. Jeśli dziecko często cię dotyka, zwłaszcza Twojej twarzy, postaraj się pomagać dziecku regularnie myć ręce.
- Pamiętaj, by raczej kichać/kaszeleć w zgięty łokieć niż w chusteczkę/ręcznik papierowy.
- Pamiętaj o myciu rąk przed przygotowywaniem posiłków, karmieniem dziecka lub jedzeniem.
- Pamiętaj o umyciu rąk, zanim zaczniesz się zajmować innymi domownikami lub sobą.
- Zmień ubrania (jeśli to możliwe, weź prysznic) w przypadku pobrudzenia ich śluzem / płynami ustrojowymi z ust lub nosa, wymiocinami, moczem lub kałem. Jeśli nie zrobisz tego od razu, możliwe, że później o tym zapomnisz.
- Włóż brudne ubrania, ręczniki i pościel dziecka do pojemnika, z którego można je łatwo przełożyć do pralki i używaj rękawiczek (jednorazowych) przy tej czynności. Zwykłe środki do prania zabijają wirusa nawet przy dość niskich temperaturach wody, nie ma więc powodu, żeby zmieniać cykl prania, którego zazwyczaj używasz.
- Co się stanie z pomocą asystenta rodziny (mediatora, pielęgniarce), jeśli osoba korzystająca z takich usług jest objęta kwarantanną?
  - Mimo że kontakt z osobami przebywającymi na kwarantannie powinien być ograniczony do minimum, ważne jest, aby ich podstawowe potrzeby były zaspokojone i aby było zapewnione bezpieczeństwo dziecka objętego kwarantanną. Dobrym pomysłem jest zastanowienie się, jak zmniejszyć liczbę osób zaangażowanych w opiekę nad dzieckiem bez uszczerbku dla jego bezpieczeństwa. Opiekunowie muszą też zmieniać się, by móc odpocząć. Jeśli do domu przychodzi

niezbędny opiekun, należy podjąć starania, aby ta osoba miała jak najmniejszy kontakt z domownikami i przestrzegą tych samych reguł zachowania co domownicy.

- Osoby wspomagające rodzinę zostały poinstruowane przez oddział opieki społecznej i Głównego Epidemiologa, jak chronić się przed infekcją podczas opieki nad osobami przebywającymi na kwarantannie lub w izolacji w związku z COVID-19. Należy kontynuować te świadczenia przy zastosowaniu odpowiednich środków, takich jak mycie rąk czy środki ochrony osobistej, jeśli to konieczne.
- Osoby wspomagające rodzinę, które nie zostały odpowiednio przeszkolone lub nie mają dostępu do środków ochrony osobistej, powinny na razie powstrzymać się od kontaktów z członkami rodziny.
- W obecnych okolicznościach warto, jeśli to możliwe, podzielić dom na osobne części, zwłaszcza jeśli któryś z domowników będzie musiał odbyć kwarantannę i nie będzie mógł w tym celu udać się nigdzie indziej. Dzięki temu mniej osób będzie miało kontakt z dzieckiem. Spróbuj zamienić tę sytuację w zabawę i w miarę potrzeby rozmawiajcie ze sobą za pomocą inteligentnych urządzeń.
- Dla większego dobra osoby przebywające na kwarantannie mogą być pozbawione możliwości korzystania z tymczasowej opieki w instytucjach, jednak zawsze można się o to zwrócić do kierownictwa takich instytucji.