



Specialiųjų poreikių vaikų karantinavimas – nurodymai 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 laikotarpiui 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 laikotarpiui 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 besizoliuojančių 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 sulenkta 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 sulenkta 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 gražinti 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 dėvės.
- 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.

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

Karantino taikymo priemonės namuose esant ypatingoms aplinkybėms, tokioms kaip liga ar negalia

- Jei tai įmanoma ir jei galima rasti kitą sprendimą, asmenys, kuriems izoliacija privaloma, neturėtų to daryti vienuose namuose su sergančiais lėtinėmis ligomis ar turinčiais negalią žmonėmis, kuriems nėra paskirtas karantinas. Taip pat žr. [Nurodymai pažeidžiamiems asmenims](#). Šeimos gali nuspręsti išlaikyti visus šeimos narius kartu. Tokiu atveju turi būti imamasi visų reikiamų atsargos priemonių, kad būtų galima sumažinti infekcijos plitimo riziką tuo atveju, kai būtina izoliotis dėl ligos.
- Kaip turėtų būti organizuojamas vaikų su negalia ar vaikų, sergančių lėtinėmis ligomis, karantinas? Šiems vaikams reikalinga kasdieninė abiejų tėvų ar kitų globėjų priežiūra.
 - Nerealistiška manyti, kad karantino metu kiekvieną kartą vaiku rūpinsis tik vienas iš tėvų, jei kitiems namų ūkio gyventojams nėra paskirtas karantinas. Tokiu atveju izoliotis kartu su vaiku gali reikėti abiem tėvams.
 - Jei namuose yra kitų vaikų, kuriems nėra reikalinga nuolatinė priežiūra ir kurie neturėjo sąlyčio su užsikrėtusiuoju, kiekviena šeima privalo nuspręsti, ar šiems vaikams būtų geriau likti namuose (ir izoliotis nuo tėvų ar globėjų, esančių karantine), ar apsistoti pas gimines ar draugus, kol baigsis karantinas namuose.
 - Tėvams, likusiems izoliotis kartu su vaiku, nereikia oficialiai registruotis karantino laikotarpiui 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.
- Rūpinantis sergančiuoju namuose, svarbu laikytis higienos ir taip sumažinti riziką kitiems namiškiams užsikrėsti koronaviruso infekcija. **Jei vienas iš tėvų (arba globėjas) rimtai suserga, tai padidina riziką vaikams, kuriems reikalinga nuolatinė priežiūra, užsikrėsti koronaviruso infekcija.**
- Virusas plinta per orą kvėpavimo takų sekretų lašeliais, kuriuos žmonės išskiria į aplinką čiaudėdami, kosėdami ar iškvėpdami. Virusą pėdsakų randama išmatose ir šlapime, tačiau dėl to nėra nustatytų užsikrėtimo atvejų.
- Naudokite tinkamas rankų plovimo priemones prieš ir po vaiko aprūpinimo visais reikalingais dalykais. Muilas ir vanduo yra tiek pat veiksmingi kiek ir dezinfekavimo priemonės.
- Keisdami kūdikio vystyklus, suteikdami pagalbą tualetu kambaryje ar prausdami bei maudydami vaiką, turėtumėte naudoti vienkartinės pirštines bei nusiplauti rankas prieš pradėdami naudoti pirštines ir jas panaudoję. Suteikę pagalbą tualetu kambaryje ar pakeitę vystyklus, turėtumėte nuplauti rankas muilu bei vandeniu, o ne tik naudoti dezinfekcinį skystį.
- Pakeiskite audinius / nosines / servetėles, sugeriančias seiles ir kvėpavimo takų gleives. Surinkite tokias šluostes į krepšį, kurį galėtumėte lengvai ištuštinti į skalbimo mašiną, o vienkartinės servetėles išmeskite į lengvai uždaromą šiukšlių maišą.
- Sumažinkite prisilietimų prie vaiko veido skaičių ir nusiplaukite rankas prieš paliesdami vaiko veidą ir jį palietę.
- Stenkitės neliesti savo veido. Jei norite pasitaisyti savo akinius, pasikasyti nosį (naudokite servetėlę) ar tiesiog paliesti savo veidą, pirmiausia nusiplaukite rankas. Jei vaikas dažnai jus liečia, ypač jūsų veidą, pasistenkite užtikrinti, kad jis (ji) reguliariai plautųsi rankas.
- Kosėdami ar čiaudėdami nepamirškite uždengti burną sulenkta ranka ties vidine alkūnės puse, o ne naudokite nosines ar popierinius rankšluosčius.
- Prieš gamindami ar patiekdami maistą savo vaikus bei valdydami patys, nepamirškite nusiplauti rankų.
- Prieš rūpindamiesi kitais namiškiais, įskaitant ir save, nepamirškite nusiplauti rankų.
- Pakeiskite savo drabužius ir, jei turite galimybę, nusiprauskite po dušu, jei ant jūsų drabužių pateko užsikrėtusiojo asmens kūno skysčių (gleivių / sekretų lašelių). Vėmalai, šlapimas ar išmatos taip pat gali užteršti drabužius. Užteršus jūsų drabužius, nieko nelaukdami persirenkite, nes yra pavojus, kad vėliau tai padaryti pamiršite.

- Surinkite visus panaudotus vaiko drabužius, rankšluosčius ir skalbinius į krepšį, kurį galėtumėte lengvai ištuštinti į skalbimo mašiną. Taip pat rekomenduojame naudoti vienkartinės pirštines, kad galėtumėte sudėti skalbinius į skalbimo mašiną. Įprasti skalbinių plovikliai sunaikina virusą, net jei buvo skalbiama šaltu vandeniu. Skalbdami užterštus drabužius, galite naudoti įprastą skalbimo mašinos programą ir jos nekeisti.
- Ar teikiamos priežiūros paslaugos namuose (vaistų skyrimas, slauga namuose), jei paslaugų gavėjas izoliuojasi?
 - Nors su esančiais karantine žmonėmis reikėtų turėti kuo mažiau artimo kontakto, gyvybiškai svarbu, kad būtų patenkinami pagrindiniai vaiko poreikiai ir užtikrinamas jo saugumas. Tikslinga išnagrinėti, kaip būtų galima sumažinti slaugytojų skaičių, tačiau nepakenkti vaiko saugumui. Tuo pat metu slaugytojams turi būti suteikiama galimybė turėti laisvadienių. Slaugytojui (-ai) atvykus į namus, turi būti dedamos visos pastangos ir užtikrinama, kad slaugytojas (-a) turėtų kuo mažiau artimo kontakto su namiškiais ir laikytųsi karantino saugumo reikalavimų, galiojančių kitiems namų ūkio gyventojams.
 - Slaugos paslaugų teikėjams buvo suteikti Socialinės gerovės ministerijos ir vyriausiojo epidemiologo nurodymai dėl apsaugojimo nuo koronaviruso infekcijos slaugant karantine dėl COVID-19 sukeltų ligų esančius asmenis. Naudojant tinkamas apsaugos nuo koronaviruso infekcijos priemones, tokias kaip rankų plovimas, veido kaukės, vienkartinės pirštinės ir kt., slaugos paslaugų teikimas neturėtų nutrūkti.
 - Padėkite šeimoms ir kitiems žmonėms, padedantiems prižiūrėti namus, tačiau namiškiai, neturintys tinkamo profesinio pasirengimo ar asmens apsaugos priemonių, turėtų karantino metu laikinai apsisotiti kitur ir neturėti artimo kontakto su besiizolijuojančiais šeimos nariais.
 - Susiklosčius dabartinėmis aplinkybėmis tikslinga svarstyti, ar namus būtų galima padalinti į atskiras dalis, ypač jeigu vienam iš namiškių numatytas karantinas ir jis (ji) neturi galimybės izoliuotis kitur. Tai užtikrina, kad vaikas turėtų artimą kontaktą su kuo mažiau žmonių. Pabandykite karantino situaciją paversti žaidimu, bendravimui naudokite išmaniąsias technologijas, jei reikia.
 - Apgyvendinimo ir poilsio įstaigos turėtų prioritetu laikyti visuomenės gerovę ir gali neturėti galimybių suteikti prieglobstį karantino laikotarpiui, tačiau tokių organizacijų vadovai visuomet turėtų šiam tikslui ieškoti sprendimų.