

Cum să-ți petreci timpul dacă trebuie să stai acasă din cauza noului coronavirus

Sfaturi pentru copii

UNICEF

Dacă școala la care înveți s-a închis și stai acasă, bucură-te de timpul liber pe care îl ai la dispoziție și fă lucrurile care îți plac, dar pentru care n-ai avut vreme până acum. Însă nu uita regulile de igienă: spală-te des pe mâini și nu-ți atinge fața dacă mâinile nu sunt dezinfectate.

Dacă stai acasă pentru că ești în izolare din cauza unei suspiciuni de infectare cu coronavirus, a ta sau a cuiva apropiat, fie coleg sau membru al familiei, nu te îngrijora.

E posibil să te afli în situația de a sta acasă din cauză că te-ai întors în ultimele două săptămâni dintr-o zonă afectată de epidemie sau ai intrat în contact cu cineva infectat. Va trebui să stai acasă timp de 14 zile, fără să te vezi cu prietenii sau cu unii membri ai familiei care nu locuiesc cu tine.

Este normal să ai multe întrebări despre cum te afectează situația aceasta și cum acționează coronavirusul. Discută cu un adult despre ce te preocupă și spune deschis care sunt lucrurile care te neliniștesc. Nicio întrebare nu e „prea copilărească” dacă te îngrijorează foarte tare sau dacă e vorba de sănătatea ta.

Continuă să te speli foarte bine pe mâini, nu-ți atinge fața cu mâinile murdare sau după ce ai atins lucruri pe care le-au atins și alții, ascultă sfaturile medicului și vei fi în siguranță.

Iată câteva lucruri pe care le poți face ca timpul pe care îl petreci acasă să fie cât mai plăcut

- Sunt multe jocuri distractive pe care le poți juca de unul singur sau împreună cu familia. Nu sta prea mult la televizor, la calculator sau pe mobil.
- Ascultă muzică și citește. Consideră timpul petrecut acasă o vacanță neplanificată de care poți să te bucuri.
- Fă-ți temele și ține legătura cu profesorii sau colegii de clasă. Îți va fi mai ușor să recuperezi lecțiile atunci când te vei întoarce la școală.
- Mănâncă sănătos și cât mai variat posibil. Fructele și legumele au multe vitamine care te mențin în formă și te fac mai puternic în fața bolilor.