

Traduzione italiana delle infografiche OMS Sezione “Advice for public”

Far fronte allo stress durante l’epidemia di COVID-19 – È normale sentirsi tristi, stressati, confusi o spaventati durante una crisi. Parlare con persone di cui ti fidi ti può aiutare. Contatta gli amici e la famiglia.

Se devi rimanere a casa, mantieni uno stile di vita sano – dieta corretta, sonno, esercizio fisico – e i contatti sociali con i tuoi cari e i tuoi amici via e-mail e telefono.

Non fumare, non bere alcolici o peggio ancora non usare droghe per affrontare le tue emozioni.

Se ti senti sopraffatto dall’angoscia, parla con un operatore sanitario o con un consulente.

Raccogli le informazioni che ti possano aiutare a determinare con precisione il rischio in modo da poter prendere precauzioni ragionevoli.

Trova una fonte scientifica attendibile come il sito web dell’Organizzazione Mondiale della Sanità (WHO) o una istituzione governativa del tuo paese.

Cerca di limitare la preoccupazione e l’agitazione riducendo il tempo che tu e la tua famiglia trascorrete guardando o ascoltando i media che percepisci come sconvolgenti.

Ricorda come in passato hai affrontato le avversità della vita per gestire le tue emozioni durante il momento difficile di questa emergenza.

Aiuta i bambini a far fronte allo stress durante l’epidemia COVID-19 – I bambini possono rispondere allo stress in diversi modi, come essere più insistenti, ansiosi, arrendevoli, arrabbiati, oppure essere agitati, bagnare il letto ecc.

Rispondi alle loro reazioni appoggiandoli, ascolta le loro preoccupazioni e dai loro più amore e attenzione.

Cerca di tenere i bambini accanto a te, per quanto possibile. Falli giocare e rilassare.

In caso di separazione (ad es. ricovero in ospedale) stabilisci contatti regolari (ad es. via telefono) e rassicurali.

Parla di ciò che è accaduto, spiega cos’è ora in corso e fornisci loro informazioni chiare con parole che possono capire a seconda della loro età.

I bambini hanno bisogno dell’amore e dell’attenzione degli adulti durante tempi difficili. Concedi loro più tempo e attenzione.

Ricorda di ascoltare i tuoi figli, parla con gentilezza e rassicurarli. Se ti è possibile, trova il tempo per giocare un po’ con loro.

Segui regolarmente le routine e gli orari in un nuovo ambiente, compresa la scuola / apprendimento e tempo per giocare in sicurezza e rilassarsi.

Fornisci fatti su ciò che è accaduto, spiega cos’è ora in corso e fornisci loro informazioni chiare su come per ridurre il rischio di essere contagiati dalla malattia con parole che possono capire a seconda della loro età.

Ciò include anche fornire informazioni su cosa potrebbe accadere in modo rassicurante (ad esempio un membro della famiglia e / o il bambino potrebbe iniziare a non sentirsi bene e potrebbe andare in ospedale per un po’ di tempo).