

# CO MUSISZ WIEDZIEĆ PODCZAS EPIDEMII, JEŻELI JESTEŚ RODZICEM?





## DROGA MAMO, DROGI TATO!

Ostatnie wydarzenia zaskoczyły nas wszystkich i zmieniły rytm codziennego życia. Mają też spory wpływ na dzieci.

Dlatego pomyśleliśmy, że przyda Ci się każda pomoc i przygotowaliśmy dla Ciebie krótki poradnik. Pokażemy Ci, że praca w domu z dzieckiem nie jest niemożliwa. Pomożemy Ci odnaleźć się w nowej sytuacji. Nie będziemy mydlić Ci oczu, że wszystko pójdzie jak z płatka. Zamiast tego damy Ci kilka pomysłów na zorganizowanie czasu tak, by wszyscy domownicy czuli się zadbani. Podpowiemy Ci, jak pogodzić czas zabawy z obowiązkami i pracą w domu.

**Zespół Fundacji Kraina Zdrowia**

[www.facebook.com/fundacjakrainazdrowia/](https://www.facebook.com/fundacjakrainazdrowia/)  
[www.krainazdrowia.org](http://www.krainazdrowia.org)

# SPIIS TREŚCI

1

## **Jak zadbać o siebie i dziecko w obecnej sytuacji?**

Jak pomóc dziecku w poradzeniu sobie z sytuacją?  
Jak rozmawiać z dzieckiem o koronawirusie?  
Jak zadbać o siebie?

2

## **Praca z domu + dziecko w domu = ?**

Co przyda się przy organizacji pracy z dzieckiem?

3

## **Pomysły na wspólną zabawę.**

Poznaj 10 sposobów na kreatywną zabawę z dzieckiem.

4

## **Co musisz wiedzieć o Koronawirusie?**

Instrukcja mycia rąk  
Jak chronić dziecko?  
Jak robić zakupy?  
Na co zwrócić uwagę w domu?  
Co, jeśli potrzebujesz recepty, zwolnienia lekarskiego, konsultacji lekarza POZ lub specjalisty?  
Co zrobić w przypadku podejrzenia zakażenia koronawirusem?  
Co to jest kwarantanna i na czym polega?

5

## **Pracujący rodzic - czyli z jakich uprawnień możesz skorzystać?**

Co na ten moment musisz wiedzieć?

# I. JAK ZADBAĆ O SIEBIE I DZIECKO W OBECNEJ SYTUACJI?

Żyliśmy sobie dosyć przewidywalnie. Bywaliśmy zmęczeni, czasem nasze relacje międzyludzkie czy rodzinne rozjeżdżały się przez ciągły pęd, jednak jakoś sobie to życie poukładaliśmy. Było nam dobrze, bezpiecznie. Mieliśmy poczucie sprawczości, wpływu, kontroli, możliwości działania i swobody wyboru. Funkcjonowaliśmy bez zarzutu.

**Epidemia koronawirusa** zaskoczyła nas wszystkich. Zmieniła diametralnie zwykłą, przewidywalną codzienność. Wywołała niedowierzanie, bunt, strach i złość. Są to całkiem naturalne reakcje w sytuacji, która wymaga od nas zmiany dotychczasowego stylu życia, która wiąże się z niepewnością, a do tego jest podsycana fake newsami.





# JAK POMÓĆ DZIECKU W PORADZENIU SOBIE Z SYTUACJĄ?

Jako rodzic w tym momencie stajesz się menadżerem rodziny. Twoim zadaniem jest zarządzanie swoim zespołem rodzinnym w czasie kryzysu - sytuacji nowej, nietypowej. Najskuteczniejsza będzie teraz postawa, cechująca się przede wszystkim **spokojem oraz rozważą.**

Ważne jest zrozumienie siebie i dziecka. **Wszyscy mierzymy się z czymś nowym.** Czymś, co powoduje w nas szereg różnych reakcji emocjonalnych. Wpływa to na nasze zachowania, a te wtórnie mają wpływ na emocje, ponieważ mogą podnosić lub redukować poziom stresu.

Dobrze być poinformowanym – a równocześnie zadbać o to, by nie dać się przytłoczyć i żyć dalej.

- **Ogranicz wiadomości do niezbędnego minimum,** szczególnie, gdy jesteś z dzieckiem. **Korzystaj ze zweryfikowanych źródeł.** Zastanów się, na co masz realny wpływ i jakie działania przyniosą pożądane efekty.
- Jako menadżer swojej rodziny, **zapoznaj się z wytycznymi Ministerstwa Zdrowia** czy Głównego Inspektoratu Sanitarnego, takimi jak. częstsze mycie rąk, zaniechania spotkań ze znajomymi czy pozostanie w domu. Twoim zadaniem będzie wytłumaczenie tego dziecku oraz domownikom i wprowadzenie nowych zasad.

**Należy zaakceptować fakt, że mamy do czynienia z epidemią i musimy podjąć pewne działania w celu ochrony siebie i swoich bliskich w imię odpowiedzialności społecznej.**

W tej sytuacji jesteśmy odpowiedzialni nie tylko za swoją rodzinę, ale również za wszystkich, których spotykamy. Zamknięcie szkół nie oznacza, że dzieci mają ferie. Niektóre szkoły i pozaformalne inicjatywy proponują możliwości edukacji online.



# JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM O KORONAWIRUSIE?

Dzieci obserwują dorosłych i dostrzegają, że coś się dzieje, nawet jeżeli do końca nie rozumieją, o co chodzi z tym koronawirusem. Aby uniknąć nieporozumień (np. pełnego lęku przekonania dziecka, że wszyscy zginiemy), **wytłumacz dziecku, istotę sytuacji**. Pamiętaj przy tym, aby dostosować swoje wyjaśnienia do jego wieku dziecka. Możesz zacząć od zapytania, co dziecko już wie. Co usłyszało w telewizji? Co zrozumiało? **Zweryfikuj, ile posiadanych przez nie informacji jest faktami, a ile stanowią mity**.

Najmłodszym dzieciom możesz pokazać publikację psycholog Manueli Moliny Cruz, którą znajdziesz bezpłatnie do pobrania także w języku polskim, na stronie:

<https://www.mindheart.co/descargables>

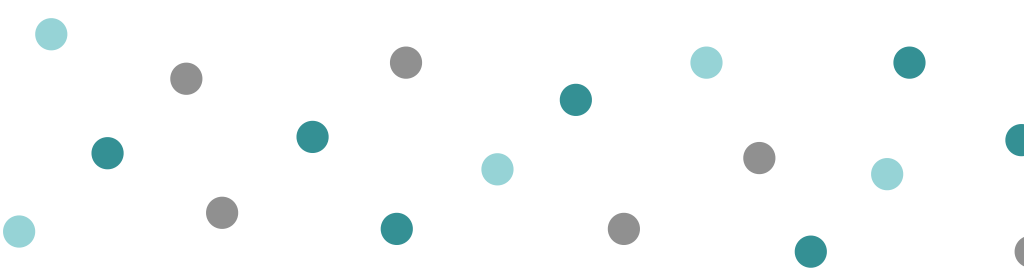
Autorka w prosty i obrazkowy sposób wyjaśnia, że koronawirus to m.in. „kuzyn” wirusa grypy, który powoduje pewne dolegliwości.

To również moment, by **powiedzieć, że wspólnie zadbamy o to, żeby nie zachorować**, np. myjąc ręce, przebywając w najbliższych dniach więcej w domu czy kontaktując się z babcią i dziadkiem głównie telefonicznie. Komunikuj swoją troskę, obecność i wsparcie. **Powiedz dziecku, że zawsze może przyjść do Ciebie i podzielić się swoimi pytaniami, wątpliwościami czy emocjami**.

Dziecko nie potrzebuje znać statystyk nt. śmiertelności czy liczby osób zakażonych. Jeżeli o to pyta, warto dostrzec emocje, które być może się za tym kryją.

**Uprawomocnij uczucia dziecka. Zauważ je i nazwij,** np. „Wyglądasz na zmartwionego”. **Daj dziecku prawo do przeżywania tego, co czuje, znormalizuj jego doświadczenie,** np. NIE mów: „Nie bój się, będzie dobrze”; zamiast tego POWIEDZ: „Rozumiem, że możesz się bać. To normalne. Ludzie czasem się boją”. Dobrze byłoby też przypomnieć dziecku o środkach ostrożności, które już wprowadziliście, a także o swoim wsparciu i trosce o nie.

**Niektóre dzieci bardziej dotkliwie mogą doświadczyć obecnej sytuacji,** m.in. dzieci wysoko wrażliwe, te doświadczające zaburzeń lękowych czy dzieci z zaburzeniami ze spektrum autyzmu. Ci mali ludzie potrzebują ustalonego rytmu, pewnych ram, w których toczy się ich życie. Dajcie sobie dużo wyrozumiałości (również wobec siebie) i czasu na dostosowanie się do nowej rzeczywistości. W takich przypadkach pomocne może się okazać ustalenie od razu konkretnego planu dnia i wyjaśnienie dziecku na tyle, na ile jest to możliwe, że jest to plan tylko na czas pobytu w domu w związku z koronawirusem.



# ZADBAJ O SIEBIE, RODZICU!

Wielu z nas zna podstawowe zalecenie przed rozpoczęciem lotu, szczególnie dla podróżujących z dziećmi: „Założ maseczkę najpierw sobie, a następnie pomóż innym osobom”. **W tym momencie równie ważne jak zadbanie o dzieci jest to, abyś Ty - jako rodzic - zadbał o siebie.**

Obecna sytuacja związana jest nie tylko z nowym funkcjonowaniem dzisiaj, ale także z niepokojem o to, jak będzie wyglądał nasz świat w przyszłości. **Warto uprawomocnić własne emocje – zauważyć, nazwać to, co się w nas dzieje.** Czy to strach? Smutek? Złość na tych, którzy nie przestrzegają zasad bezpieczeństwa? Poczucie bezradności? Stres związany z kredytem?

**Tłumienie myśli i emocji może jeszcze bardziej zwiększyć ich intensywność,** co wielokrotnie potwierdzano w badaniach (np. Wenzlaff i Wegner, 2000; Feldner, Zvolensky, Eifert i Spittra, 2003).



Daj sobie prawo do doświadczania konkretnych stanów. **Wykaż się zrozumieniem i współczuciem do samego siebie – po prostu bądź dla siebie dobry, Rodzicu.** Pamiętaj o śnie, zrównoważonej diecie, poszukaniu wsparcia u bliskich osób. Zastanów się, co dotychczas pozwalało Ci się zrelaksować i skorzystaj ze swoich sposobów. A może spróbujesz czegoś nowego, jak chociażby praktyki wdzięczności (czasami wręcz radykalnej wdzięczności)? Daj sobie przynajmniej pół godziny dziennie dla samego siebie. Na relaks, rozwój, rozrywkę – na to, czego potrzebujesz.

**Pamiętaj, że dziecko naśladuje Twoje radzenie sobie z emocjami. Zadbanie o siebie będzie też wyrazem troski o dziecko.**

Potrzebujesz wsparcia psychologicznego w tym czasie? Możesz skorzystać z bezpłatnej konsultacji z psychologiem, który wspiera rodziców - Olą Radomską <https://doodle.com/poll/vwt2iks9yqxszbxr>



Zależy Ci na zdrowiu i prawidłowym rozwoju Twoich dzieci?

Chcesz poznać rady naszych ekspertów?

Bądź z nami na bieżąco i zapisz się do naszego newslettera!

**Zapisz się**

Obserwuj nas również w mediach społecznościowych

[www.facebook.com/fundacjakrainazdrowia](https://www.facebook.com/fundacjakrainazdrowia)

[www.instagram.com/fundacjakrainazdrowia/](https://www.instagram.com/fundacjakrainazdrowia/)



## II. PRACA Z DOMU + DZIECKO W DOMU = ?

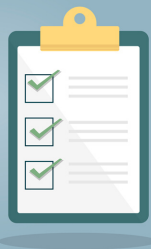
Część z nas będzie w najbliższym czasie pracować zdalnie. Zmierzymy się wówczas z kolejnymi zadaniami, takimi jak konieczność wytłumaczenia dziecku, że musimy pracować w określonych godzinach oraz organizacja pracy z maluchem na pokładzie.

Tak jak w przypadku wyjaśnień, dotyczących obecnej sytuacji, musimy dostosować swój komunikat do wieku dziecka. Można powiedzieć, np. „Żeby pomóc w zatrzymaniu choroby, warto pozostać w domach. Dlatego zamknięto szkołę/przedszkole i dlatego rodzice również zostaną w najbliższym czasie w domu. Rodzice, mimo że są w domu, będą pracować - mają różne zadania, które muszą wykonać”. **Warto pokazać dziecku, dlaczego zostajemy i co to będzie oznaczało.** Możesz też opowiedzieć krótko, na czym polega Twoja praca.





# CO PRZYDA SIĘ PRZY ORGANIZACJI PRACY Z DZIECKIEM?



## PLAN DNIA

Ustalcie wspólnie z domownikami plan dnia/tygodnia. Podzielcie czas tak, aby znalazła się w nim przestrzeń zarówno na pracę i posiłki, jak i wspólną zabawę oraz rozmowy. Zadbaj o to, aby porozmawiać z partnerem lub partnerką o tym, jak podzielić się opieką, jeżeli oboje pracujecie zdalnie.

## ZAWARCIE KONTRAKTU

Poza planem dnia możecie ustalić zasady jego realizacji oraz współpracy. Na przykład: w czasie pracy mamy, dziecko stara się bawić samo. Warto wykorzystać w tym czasie również umiejętności rodzicielskie związane ze wzmacnianiem pozytywnych zachowań. Co to oznacza? Zauważaj i doceniaj zarówno zachowania związane z higieną rąk, która jest ważna w obecnej sytuacji, jak i umiejętność samodzielnej zabawy.



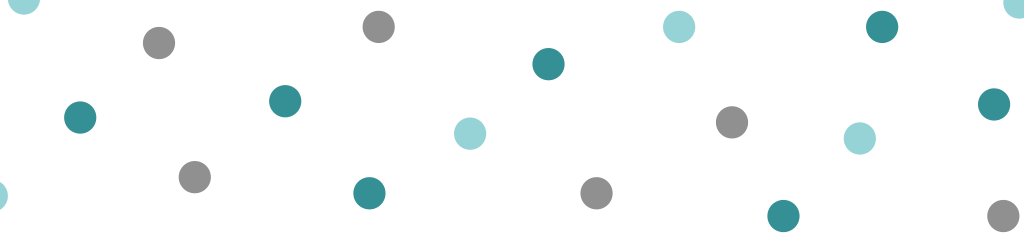
## PLAN MINIMUM

Pamiętaj, że efektywność podczas pracy w domu może być niższa od tej, którą osiągasz, pracując w biurze. Podczas planowania pracy, warto stworzyć sobie plan minimum – ustalić priorytety i realnie ocenić swoje możliwości. Koniecznie też należy uwzględnić, w jakim wieku jest dziecko i dostosować do tego swój plan dnia i pracy.

## LISTA AKTYWNOŚCI DLA DZIECKA

Przemyśl, jakie zabawy lub aktywności możesz zaproponować dziecku. Może część z nich uda Wam się zrobić razem i spędzić miło czas. W tej publikacji przygotowaliśmy kilka propozycji wspólnych zabaw.





Pamiętaj! Kluczowe będzie nasze nastawienie. Można podejść do tej sytuacji jako do trudności, niewygód, z lękiem i oporem, a **można też dostrzec w niej czas na pogłębianie relacji z dzieckiem** – poznawanie jego zainteresowań, dostrzeżenie tego, na co w pośpiechu nie było przestrzeni, spędzania razem wartościowego czasu. Może być to też czas dla nas samych, aby się zatrzymać, docenić to co się ma, zrobić rzeczy, na które zawsze brakowało nam czasu (np. czytanie książek, telefony do znajomych).

Zależy Ci na zdrowiu i prawidłowym rozwoju Twoich dzieci?

Chcesz poznać rady naszych ekspertów?

Bądź z nami na bieżąco i zapisz się do naszego newslettera!

**Zapisz się**

Obserwuj nas również w mediach społecznościowych

[www.facebook.com/fundacijakrainazdrowia](https://www.facebook.com/fundacijakrainazdrowia)

[www.instagram.com/fundacijakrainazdrowia/](https://www.instagram.com/fundacijakrainazdrowia/)



### III. POMYSŁY NA WSPÓLNĄ ZABAWĘ.

Najpierw zapytaj dziecko, jaki ma pomysł na wspólną zabawę. Poniżej przygotowaliśmy kilka propozycji dla Twojej rodziny. Pamiętaj również, że masz prawo mieć gorszy dzień i odpuścić wymyślanie zabaw, jeżeli nie masz na to siły. Najważniejsze, że jesteś obok swojego dziecka, przytulisz go i po prostu będziesz.



Poznaj **10 sposobów** na kreatywną zabawę z dzieckiem.

# 1. WYBUDUJCIE WSPÓLNIE DOMOWĄ BAZĘ/DOMEK.

Dzieciaki to uwielbiają! Wykorzystajcie do tego poduchy, koce albo po prostu załóżcie stół długą narzutą i budowla gotowa. Dzieci mają niesamowitą wyobraźnię, potrafią za pomocą kilku rzeczy stworzyć salon, kuchnię, miejsce do spania i zrobić Ci ulubioną kawę (nawet cappuccino ☺). Uwielbiają, kiedy dajesz się zaprosić do świata ich fantazji i wyobraźni. Koniecznie sprawdź, ile frajdy ma Twoje dziecko przy tej zabawie. Domek może być też okazją, aby dziecko choć przez chwilę pobawiło się samo, np. przygotowując jedzenie dla misiów czy lalek.



## 2. ANGAŻOWANIE ZMYŚŁÓW



Kolejna świetna propozycja dla dzieci i dorosłych. Pokrójcie wspólnie różne warzywa i owoce. Przygotujcie szalik lub apaszkę do zakrycia oczu i 2 widelce lub wykałaczki. Jedna osoba ma zastronięte oczy, a druga karmi ją przygotowanymi wcześniej produktami. Osoba karmiona ma za zadanie rozpoznać po zapachu i smaku, jaki produkt ma w buzi. Świetna zabawa, która pozwala dzieciakom poznać nowe smaki i zapoznać się z warzywami. Doskonale ćwiczy koncentrację i uważność. Do tego dostarcza dużo uśmiechu i radości.

### 3. DOBRY POCZĄTEK DNIA - TANIEC, RUCH, GIMNASTYKA.

Dzieci potrzebują ruchu, lubią się wspinać, biegać i skakać. Niestety, obecna sytuacja i przebywanie w domu sprawiają, że bardzo im tego brakuje. Jak to się zazwyczaj kończy - wie każdy rodzic. Dlatego, o ile zachęcenie do gimnastyki najmłodszych wydaje się mało realne, to z pewnością zaproponowanie tańca, wygłupów, przytulania i łaskotek przy ulubionej muzyce będzie przez nich w pełni akceptowane. Włącz Waszą ulubioną muzykę, a potem poskaczcie i potańczcie. To naprawdę świetny sposób na rozpoczęcie dnia. Energiczny poranek to mnóstwo endorfin i dobry humor dla całej rodziny. Ten sposób możesz oczywiście wykorzystać o każdej porze dnia.

By choć na chwilę zdystansować się od obecnej sytuacji, warto posłuchać czegoś zabawnego. Na przykład parodii Matki o koronawirusie:

<https://www.youtube.com/watch?v=f0QAcVHcAoA>





## 4. MALOWANIE, ROBIENIE PIECZĄTEK Z ZIEMNIAKÓW.



Dzieciaki uwielbiają malowanie w każdej postaci. Zabezpiecz odpowiednio teren, np. folią lub dużym kartonem i możecie szaleć. Dla odważnych sprawdzi się malowanie palcami lub całymi rękami, które sprawi najmłodszym sporo radości. Pamiętajasz pieczątki z ziemniaków z dzieciństwa? Umyj dobrze warzywa i przekrój je na pół. Następnie wspólnie wykrójcie wzorki, np. serduszek, koło lub literki. Dodaj trochę farby i zabawa gotowa.



## 5. ZABAWA W ODKRYWANIE.

Przygotujcie szalik lub apaszkę. Jedna osoba ma zasłonięte oczy, a druga powoli oprowadza ją po mieszkaniu, daje różne przedmioty do dotknięcia lub powąchania. Prowadzony zgaduje, co to może być. Celem jest rozpoznanie danej rzeczy i oczywiście dobra zabawa. Później następuje zamiana. Po zabawie porozmawiaj z dzieckiem, zapytaj jak się czuło, co mu sprawiło największą przyjemność, czy coś go zaskoczyło, co było trudne do rozpoznania i dlaczego.



## 6. GRY PLANSZOWE, PUZZLE, ORIGAMI.



Możesz zorganizować przeglądanie gier i puzzli, które wykorzystacie w wolnym czasie. Przy okazji zrobicie porządku w zabawkach. Świetnie sprawdzi się gra w szachy, warcaby, skoczki, uno, bierki czy scrabble. Zapytaj dziecko, które gry lubi najbardziej. Granie w planszówki uczy zdrowej rywalizacji, radzenia sobie z porażką, wyciągania wniosków, koncentracji i szacunku do drugiej osoby.

## 7. ROBIENIE ECO ZABAWEK I KONSTRUKCJI.

Pozbieraj gazety, kolorowy papier, sznurki, guziki, tasiemki i wszelkie niepotrzebne rzeczy. Przygotuj klej i zabierzcie się do pracy. Dzieci są bardzo kreatywne i zobaczysz, jakie cuda potrafią stworzyć z rzeczy, które my, dorośli, od razu przeznaczylibyśmy do kosza.



## 8. PACYNKI I DOMOWY TEATRZYK



Zróbcie postacie do domowego teatrzyku. Można do tego wykorzystać np. skarpety (zakładasz na rękę), guziki, tasiemki, kawałki włóczki, patyczki lub wycięte z papieru kształty. Po zrobieniu pacynek odegrajcie domowy spektakl. Zróbcie scenę ze starego pudełka, wyprodukujcie bilety i zaproszcie na występ pozostałych domowników. Zaangażuj dziecko, pozwól mu być reżyserem tej sztuki.



## 9. GŁUCHY TELEFON

Zabawa z dzieciństwa, którą zna chyba każdy z nas. Zaproście domowników i do dzieła! Pierwsza osoba wymyśla słowo, które szepcze do ucha osobie obok, a ta przekazuje je następnej. Osoba na końcu mówi na głos, co do niej doszło. Czasem bywa naprawdę wesoło!



## 10. WSPÓLNY CZAS NA SOFIE Z KUBKIEM HERBATY LUB KAKAO.



Warto spędzić go na przytulaniu, czytaniu książek, oglądaniu zdjęć z wczesnego dzieciństwa czy wakacji lub opowiadaniu ciekawych historii rodzinnych. Dzieci bardzo lubią słuchać o tym, co robili, gdy byli małe lub o tym, jak poznali się rodzice. Uwielbiają, kiedy mama i tata mówią o swoich przygodach w przedszkolu czy szkole. Dziecko dzięki temu może się bardziej otworzyć i chętniej opowiadać o swoich uczuciach i sytuacjach, które przeżywa. To świetny sposób na budowanie bliskiej relacji i poznanie lepiej swojego potomka. Możecie też zadzwonić do dziadków lub kolegów z przedszkola i zrobić telekonferencję.

Zależy Ci na zdrowiu i prawidłowym rozwoju  
Twoich dzieci?

Chcesz poznać rady naszych ekspertów?

Bądź z nami na bieżąco i zapisz się do  
naszego newslettera!

**Zapisz się**

Obserwuj nas również w mediach społecznościowych

[www.facebook.com/fundacjakrainazdrowia](https://www.facebook.com/fundacjakrainazdrowia)

[www.instagram.com/fundacjakrainazdrowia/](https://www.instagram.com/fundacjakrainazdrowia/)



## IV. CO MUSISZ WIEDZIEĆ O KORONAWIRUSIE?

Nowy koronawirus SARS-Cov-2 wywołuje chorobę o nazwie COVID-19. Objawia się ona najczęściej gorączką, kaszlem, dusznościami, bólami mięśni i zmęczeniem.

Przenosi się drogą kropelkową:

- podczas kaszlu,
- kichania,
- mówienia.

Okres od zarażenia pacjenta do wystąpienia u niego objawów choroby waha się od 1 do 14 dni. Najczęściej jest to około 5 dni. Osoby bez objawów choroby mogą także zakażać innych.





Wirus może przetrwać nawet dłuższy czas na przedmiotach i powierzchniach. Badania laboratoryjne wykazały, że trwałość wirusa w środowisku może wynosić w przypadku miedzi 4 godziny, kartonu 24 godziny, stali nierdzewnej 48 godzin, plastiku 72 godziny. Wirus może się przenosić na pieniądzach, klamkach, poręczach i przyciskach do windy. **Należy pamiętać, że mycie rąk mydłem i unikanie kontaktu z innymi osobami jest najskuteczniejszym sposobem, aby zabezpieczyć się przed zakażeniem.**

Pamiętaj, zwierzęta domowe nie przenoszą koronawirusa.

U dzieci choroba przebiega zazwyczaj łagodnie. Najbardziej narażone na rozwinięcie jej ciężkiej postaci i zgon są osoby starsze, z obniżoną odpornością i te, którym towarzyszą inne choroby przewlekłe.

**Poniżej znajdziesz podstawowe informacje o koronawirusie. Porozmawiaj z domownikami o tym, jak będziecie dbać o higienę i bezpieczeństwo całej rodziny.**

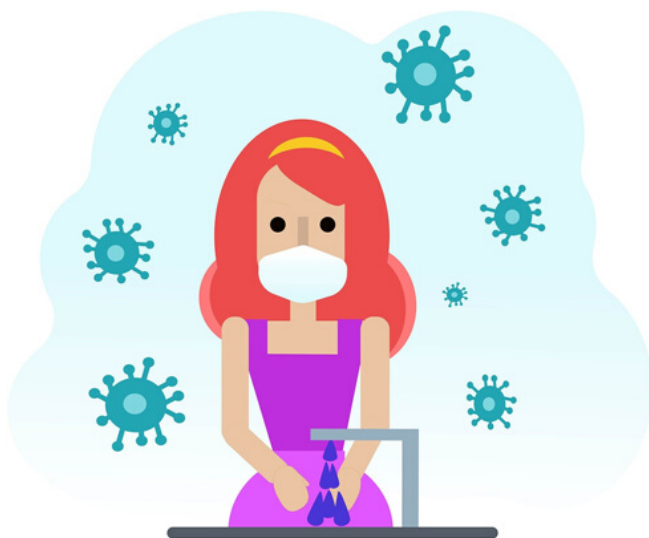
**Dokładne mycie rąk wodą ze zwykłym mydłem lub detergentem przez 30 sekund jest kluczowe, by ograniczyć rozprzestrzenianie się koronawirusa.**

Mydło jest bezpieczne, a jego rodzaj nie ma szczególnego znaczenia.

### **Instrukcja mycia rąk**

Pobierz i wydrukuj PDF

<https://gis.gov.pl/wp-content/uploads/2020/03/mycie-r%c4%85k-A4-druk.pdf>



# PAMIĘTAJ!

## NAJWAŻNIEJSZE ZASADY POSTĘPOWANIA

1. **#Zostanwdomu**, a jeżeli musisz wyjść, ogranicz to do niezbędnego minimum. **Nie poruszaj się komunikacją miejską.**
2. **Często myj ręce** (przynajmniej przez 30 sek., pamiętaj o nadgarstkach), używaj do tego ciepłej wody z mydłem, lub dezynfekuj ręce płynami lub żelami na bazie alkoholu (poniżej w załączniku znajduje się pdf, wydrukuj go).
3. **Unikaj dotykania oczu, nosa i ust.** W ten sposób możesz przenieść wirusa.
4. Staraj się **regularnie myć lub dezynfekować dotykane powierzchnie**, np. klamki, biurka, lady, włączniki światła i poręcze. Przecieraj je regularnie z użyciem wody i detergentu lub środka dezynfekcyjnego.
5. Regularnie **dezynfekuj telefon** i nie używaj go podczas posiłków.
6. **Zachowuj bezpieczną odległość** w miejscach publicznych. Powinna ona wynosić **ok. 1,5 m.**
7. **Podczas kichania lub kaszlu zasłaniaj usta zgiętym łokciem lub chusteczką.** Chusteczkę wyrzuć do zamkniętego kosza i umyj dokładnie ręce.

8. **Wysypiaj się, nawadniaj organizm, gimnastykuj, odżywiaj się zdrowo** (warzywa, owoce) i dbaj o odporność.

9. Staraj się **wietrzyć pomieszczenia**.

10. **Dbaj o seniorów**, zorganizuj im zakupy, leki lub poradę medyczną (pomóż im skorzystać z e-recepty czy teleporady). Unikaj bliskiego kontaktu z osobami starszymi, aby zapobiec zakażeniu.

11. **Korzystaj ze sprawdzonych źródeł informacji** (np. [www.gov.pl/koronawirus](https://www.gov.pl/koronawirus)), ograniczaj ilość oglądanych wiadomości i nie rozmawiaj ciągle o zagrożeniu, szczególnie przy dzieciach

12. **Porozmawiaj telefonicznie z rodziną, sąsiadami i starszymi osobami**. Zadzwoń i sprawdź, czy ktoś potrzebuje Twojej pomocy (zakupy, sprawy urzędowe, wizyta lekarska, recepta na leki) albo poproś, jeżeli to Ty jej potrzebujesz. **Szukaj wsparcia i bądź wsparciem dla innych**.

13. Obecny czas jest sporym obciążeniem dla naszego zdrowia psychicznego. **Staraj się odpoczywać i zadbać o siebie**. Poszukaj tego, co cię relaksuje. Możesz skorzystać też z bezpłatnej pomocy psychologicznej.

**Lista specjalistów wraz z danymi do kontaktu dostępna jest na stronie:**

<https://www.psychologowie-dla-spoleczenstwa.pl/kontakt>

# JAK CHRONIĆ DZIECKO?

**Dziecko ma pozostać w domu.** Jeżeli musicie wyjść, unikaj jakichkolwiek zatłoczonych miejsc, wybieraj miejsca odludne, unikaj dotykania poręczy, ławek itp. **Nie zabieraj dziecka na plac zabaw.** Nie spotykaj się ze znajomymi i innymi dziećmi. Dziadkowie nie powinni zajmować się wnukami ze względu na ryzyko zakażenia, które u dzieci może przechodzić bezobjawowo. Staraj się nie chodzić do przychodni, SOR. W całej Polsce można skorzystać z teleporady.

Pamiętaj aby nie epatować przy dziecku zagrożeniem. Ogranicz mu możliwość oglądania wiadomości i czytania informacji na temat koronawirusa w internecie.



# JAK CHRONIĆ DZIECKO?



**Dzieciom do 4 roku życia  
nie wolno  
zakrywać ust i nosa.**

Stanowisko Konsultanta Krajowego w dziedzinie pediatrii

  Fundacja  
Kraina Zdrowia

Przeczytaj artykuł na naszym blogu

[www.krainazdrowia.org/czy-kazde-dziecko-musi-nosic-maseczke-ochronna-w-czasie-pandemii/](http://www.krainazdrowia.org/czy-kazde-dziecko-musi-nosic-maseczke-ochronna-w-czasie-pandemii/)

# JAK ROBIĆ ZAKUPY?

1. **Unikaj zatłoczonych miejsc**, a jeżeli masz możliwość, zrób zakupy online.
2. Utrzymuj **minimum 1,5 m odstępu** w kolejce.
3. **Płać kartą** i dezynfekuj ją.
4. Staraj się **unikać produktów niepakowanych czy pakowanych luzem** np. orzechy, produkty cukiernicze, pieczywo.
5. Do pakowania **używaj rękawic foliowych** lub torebek.
6. **Nie przebijaj i nie dotykaj produktów**, zwłaszcza tych, które są przeznaczone do spożycia bez mycia i obróbki termicznej np. pieczywo, bułki, wyroby cukiernicze.



# JAK ROBIĆ ZAKUPY?



7. **Zrób listę rzeczy do kupienia**, staraj się maksymalnie skoncentrować na zakupach i zrobić je sprawnie.

8. Zwracaj uwagę, aby **nie kaszleć i nie kichać w stronę innych osób lub towaru**.

9. Jeżeli widzisz niewłaściwe zachowanie pracowników sklepu lub klientów, zwracaj im uwagę.

10. Przygotuj zapasy na nie więcej niż 2 tygodnie. Nie potrzebujesz żywności na pół roku. Zachowaj zdrowy rozsądek, bo inaczej wydasz pieniądze i będziesz wyrzucać żywność.

**11. Nigdy nie zabieraj dziecka na zakupy.**

**12. Nie kładź toreb z zakupami na stole na którym jesz. Po każdym powrocie z zakupów pamiętaj o dokładnym umyciu rąk mydłem.**



## NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ W DOMU?

1. Zachowaj właściwą higienę mycia i przygotowania żywności.
2. Myj ręce, narzędzia kuchenne, blaty i deski.
3. Pamiętaj o separacji produktów surowych i produktów już przygotowanych do spożycia w celu uniknięcia zanieczyszczeń krzyżowych w kuchni.
4. **Wydrukuj instrukcję mycia rąk** (link do druku znajdziesz poniżej), tak by wszyscy domownicy mogli się z nią zapoznać. Wyjaśnij, dlaczego mycie rąk jest ważne.



# CO, JEŚLI POTRZEBUJESZ RECEPTY, ZWOLNIENIA LEKARSKIEGO, KONSULTACJI LEKARZA POZ LUB SPECJALISTY?

Skontaktuj się z Telefoniczną Informacją Pacjenta **800 190 590**, która przekaze Ci informacje, jak uzyskać teleporadę, e-receptę czy e-zwolnienie. E-receptę odbierzesz na swoim internetowym Koncie Pacjenta.

## **Lista placówek, w których uzyskasz teleporadę:**

<https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-centrali/teleporady-dotyczace-koronawirusa-w-przychodniach.7621.html>



# CO ZROBIĆ W PRZYPADKU PODEJRZENIA ZAKAŻENIA KORONAWIRUSEM?



Pamiętaj, jeżeli Ty lub ktoś z Twoich bliskich ma objawy choroby i podejrzewasz zakażenie koronawirusem, powiadom o tym niezwłocznie (telefonicznie) stację sanitarno-epidemiologiczną, lekarza lub zadzwoń na infolinię NFZ **800 190 590**. Personel medyczny udzieli ci dalszych wskazówek, jak postępować, uwzględniając aktualne wytyczne.

Nie korzystaj z komunikacji publicznej. **Nie zgłaszaj się do przychodni, na SOR, czy do zwykłego szpitala.** Tym sposobem narazisz innych na zakażenie.

# CO TO JEST KWARANTANNA?

Kwarantanna to izolacja osób zdrowych, które miały kontakt/styczność z osobami chorymi lub są podejrzewane o zakażenie koronawirusem. Jeśli wiesz, że miałeś kontakt z chorymi na COVID-19, skontaktuj się telefonicznie ze stacją sanitarno-epidemiologiczną.

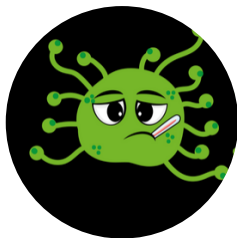
**Od 15 marca po powrocie do Polski jesteś zobowiązany poddać się obowiązkowej 14-dniowej kwarantannie.**

## **Na czym polega kwarantanna?**

Tutaj znajdziesz wszystkie informacje <https://pacjent.gov.pl/14-dni-kwarantanny>.

Pobierz aplikację, która ułatwia przeprowadzenie kwarantanny <https://www.gov.pl/web/koronawirus/kwarantanna-domowa>

**Pamiętaj! Przestrzegaj restrykcyjnie zasad kwarantanny!**



W związku z dynamicznym rozwojem sytuacji w naszym kraju wytyczne mogą ulegać zmianie.

Aktualne zalecenia znajdziesz na stronie:

[www.gov.pl/koronawirus](http://www.gov.pl/koronawirus)

[www.pacjent.gov.pl](http://www.pacjent.gov.pl)

Zależy Ci na zdrowiu i prawidłowym rozwoju  
Twoich dzieci?

Chcesz poznać rady naszych ekspertów?

Bądź z nami na bieżąco i zapisz się do  
naszego newslettera!

**Zapisz się**

Obserwuj nas również w mediach społecznościowych

[www.facebook.com/fundacjakrainazdrowia](https://www.facebook.com/fundacjakrainazdrowia)

[www.instagram.com/fundacjakrainazdrowia/](https://www.instagram.com/fundacjakrainazdrowia/)



## V. PRACUJĄCY RODZIC - CZYLI Z JAKICH UPRAWNIEŃ MOŻESZ SKORZYSTAĆ?

Zgodnie z tzw. specustawą rekomenduje się skorzystanie z pracy zdalnej, czyli wykonywanej w domu, o ile oczywiście jest to możliwe

Sprawa zaczyna się komplikować w przypadku zamknięcia żłobków, przedszkoli i szkół. Często nie ma możliwości, aby pracować w domu i jednocześnie zajmować się dzieckiem.

Z myślą o takich sytuacjach powstał specjalny zapis we wspomnianej specustawie. Zgodnie z nim, rodzic ma prawo do dodatkowego zasiłku opiekuńczego za okres nie dłuższy niż 14 dni.

W związku z wydłużeniem czasu zamknięcia placówek opiekuńczo-wychowawczych oczekujemy na nową ustawę, która przedłuży możliwość pozostania na zasiłku opiekuńczym nad dzieckiem do lat 8.





## CO NA TEN MOMENT MUSISZ WIEDZIEĆ?

- prawo do tego zasiłku przysługuje w sytuacji konieczności sprawowania opieki nad dzieckiem w wieku do 8 lat w przypadku nieprzewidzianego zamknięcia żłobka, klubu dziecięcego, przedszkola lub szkoły, do której uczęszcza dziecko,
- jest on przyznawany w trybie szczególnym, określonym w specustawie i nie wlicza się go do limitu 60 dni pobierania zasiłku opiekuńczego w roku kalendarzowym, który zwykle przysługuje rodzicom,
- dokumentem niezbędnym do wypłaty tego zasiłku jest JEDYNNIE oświadczenie ubezpieczonego złożone u pracodawcy,
- zasiłek ten przysługuje rodzicom lub opiekunom prawnym dzieci, którzy są objęci ubezpieczeniem chorobowym (np. są pracownikami, zleceniobiorcami, osobami prowadzącymi działalność pozarolniczą),
- za przebywanie na zwolnieniu otrzymasz zasiłek w wysokości 80% podstawy wynagrodzenia.



## CO NA TEN MOMENT MUSISZ WIEDZIEĆ?

- osoby prowadzące działalność pozarolniczą składają oświadczenie w ZUS,
- nie jest potrzebny wniosek Z-15A, ani zaświadczenie płatnika składek Z-3b!
- o korzystaniu z zasiłku pracownik powinien poinformować swojego pracodawcę, zleceniobiorca – swojego zleceniodawcę, a osoba prowadząca działalność pozarolniczą – bezpośrednio ZUS.



To najważniejsze dla Was, rodziców informacje na temat dodatkowego zasiłku.

Przygotował je **zespół Fundacji Prawo Dla Mam**

[www.facebook.com/prawodlamam/](https://www.facebook.com/prawodlamam/)

[www.prawodlamam.pl](http://www.prawodlamam.pl)

Zależy Ci na zdrowiu i prawidłowym rozwoju Twoich dzieci?

Chcesz poznać rady naszych ekspertów?

Bądź z nami na bieżąco i zapisz się do naszego newslettera!

**Zapisz się**

Obserwuj nas również w mediach społecznościowych

[www.facebook.com/fundacjakrainazdrowia](https://www.facebook.com/fundacjakrainazdrowia)

[www.instagram.com/fundacjakrainazdrowia/](https://www.instagram.com/fundacjakrainazdrowia/)



## PRZYDATNE INFORMACJE:

Infolinia NFZ w sprawie Koronawirusa i teleporad **800 190 590**. Jeśli masz pytania związane z koronawirusem, zadzwoń.

### **Lista placówek, w których uzyskasz teleporadę**

[www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-centrali/teleporady-dotyczace-koronawirusa-w-przychodniach.7621.html](http://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-centrali/teleporady-dotyczace-koronawirusa-w-przychodniach.7621.html)

### **Lista stacji sanitarno-epidemiologicznych**

[www.pacjent.gov.pl/podejrzewasz-ze-masz-koronawirusa#znajdz-stacje-sanitarno-epidemiologiczna](http://www.pacjent.gov.pl/podejrzewasz-ze-masz-koronawirusa#znajdz-stacje-sanitarno-epidemiologiczna)

### **Lista szpitali zakaźnych**

[www.pacjent.gov.pl/podejrzewasz-ze-masz-koronawirusa#szpitale-z-oddzialami-zakaznymi](http://www.pacjent.gov.pl/podejrzewasz-ze-masz-koronawirusa#szpitale-z-oddzialami-zakaznymi)

### **Bezpłatna pomoc psychologiczna:**

- konsultacja z psycholog Olą Radomską [www.doodle.com/poll/vwt2iksqqxszbxx](http://www.doodle.com/poll/vwt2iksqqxszbxx)
- konsultacje psychologiczne [www.psychologowie-dla-spoleczenstwa.pl/kontakt](http://www.psychologowie-dla-spoleczenstwa.pl/kontakt)

## PRZYDATNE INFORMACJE:

### **Informacje dla rodziców**

- [www.pacjent.gov.pl/dziecko-i-koronawirus](http://www.pacjent.gov.pl/dziecko-i-koronawirus)
- [www.gov.pl/web/koronawirus/informacje-dla-rodzicow](http://www.gov.pl/web/koronawirus/informacje-dla-rodzicow)

### **Informacje dla seniorów**

[www.gov.pl/web/koronawirus/informacje-dla-seniorow](http://www.gov.pl/web/koronawirus/informacje-dla-seniorow) (możesz wydrukować osobom starszym)

### **Informacja na temat kwarantanny**

[www.pacjent.gov.pl/14-dni-kwarantanny](http://www.pacjent.gov.pl/14-dni-kwarantanny)

### **Informacje dla podróżujących**

[www.gov.pl/web/koronawirus/informacje-dla-podrozujacych](http://www.gov.pl/web/koronawirus/informacje-dla-podrozujacych)

### **Informacje dla przedsiębiorców**

[www.gov.pl/web/koronawirus/informacje-dla-przedsiębiorcow](http://www.gov.pl/web/koronawirus/informacje-dla-przedsiębiorcow)

### **Pomoc dla potrzebujących**

[www.gov.pl/web/koronawirus/pomoc-dla-potrzebujacych](http://www.gov.pl/web/koronawirus/pomoc-dla-potrzebujacych)

### **Noszenie maseczek**

[www.krainazdrowia.org/czy-kazde-dziecko-musi-nosic-maseczke-ochronna-w-czasie-pandemii/](http://www.krainazdrowia.org/czy-kazde-dziecko-musi-nosic-maseczke-ochronna-w-czasie-pandemii/)

[www.gov.pl/web/koronawirus/zaslon-usta-i-nos](http://www.gov.pl/web/koronawirus/zaslon-usta-i-nos)

Materiał opracowano na podstawie zaleceń  
m.in. :

**[www.gov.pl/koronawirus](http://www.gov.pl/koronawirus)**

**[www.pacjent.gov.pl](http://www.pacjent.gov.pl)**

**[www.gis.gov.pl](http://www.gis.gov.pl)**

Poradnik został opracowany przez naszą Fundację Kraina Zdrowia, aby Ci pomóc odnaleźć się w nowej, wymagającej rzeczywistości.

Podziel się tym e-bookiem z innymi rodzicami. Jeżeli czujesz, że możesz ich tym wesprzeć, nie zwlekaj! Pamiętaj, że każdy z nas potrzebuje teraz wsparcia.

**[www.facebook.com/fundackrakrainazdrowia](https://www.facebook.com/fundackrakrainazdrowia)**

**[www.krainazdrowia.org](http://www.krainazdrowia.org)**





Jeżeli chcesz nawiązać z nami współpracę  
i masz pomysł na wspólne działania

## **NAPISZ DO NAS**

Jesteś ekspertem lub specjalistą w swojej dziedzinie? Zajmujesz się zdrowiem, psychologią, marketingiem, promocją? Jesteś logopedą, pedagogiem, dietetykiem?

Jeśli tak, to odezwij się do nas

**KONTAKT**

Zespół, który wziął udział w przygotowaniu poradnika:

**Magdalena Pasadyn** – lekarz specjalizujący się w zdrowiu publicznym, mama, ekspertka ds. profilaktyki, założycielka i prezeska Fundacji Kraina Zdrowia. Wspólnie z zespołem Fundacji wspiera rodziców w dbaniu o zdrowie i rozwój dzieci.

[www.krainazdrowia.org\\_](http://www.krainazdrowia.org_)

[www.facebook.com/EkspertdsProfilaktyki/](https://www.facebook.com/EkspertdsProfilaktyki/)

**mgr Ola Radomska** – psycholog online dzieci, młodzieży i młodych dorosłych, terapeuta dialektyczno-behawioralny. Wspiera również rodziców dzieci i młodzieży.

[www.olaradomska.com](http://www.olaradomska.com)

**Fundacja Prawo Dla Mam** – pomaga łączyć pracę zawodową z macierzyństwem.

[www.prawodlamam.pl](http://www.prawodlamam.pl)

**Aleksandra Koćwin** – Wirtualna Asystentka, wspiera od zaplecza kobiece biznesy online. Specjalizuje się w tworzeniu strategii marketingowej na Pinterście. Wspiera zespół Fundacji Kraina Zdrowia w codziennej pracy i działaniach online.

<https://awa.freemyip.com/>

Skład i oprawa graficzna e-booka:

**Joanna Tkaczyk** – Wirtualna Asystentka z zamiłowaniem do mediów społecznościowych. Dzięki wieloletniemu doświadczeniu z sukcesem wspiera małe, średnie i duże przedsiębiorstwa. Uważa, że nie ma rzeczy niemożliwych, a każde nowe zadanie traktuje nie jako problem, a ciekawe wyzwanie. Wspiera zespół Fundacji Kraina Zdrowia w codziennej pracy i działaniach online  
[www.joannatkaczyk.pl](http://www.joannatkaczyk.pl)

Korekta tekstu:

**Agnieszka Binkiewicz Kowalczyk** – copywriter i redaktor. Wspiera przedsiębiorców w zakresie ubierania ich biznesu i specjalistycznej wiedzy w słowa.  
<https://www.linkedin.com/in/agnieszka-binkiewicz-kowalczyk/>