



# Kwarantanna i izolacja

## ZASADY OGÓLNE

- Zatroszcz się o siebie przy pomocy stałego planu:
  - Opracuj poranną rutynę, komunikując się z Bogiem przez czytanie *Biblii* i modlitwę.
  - Wysypiaj się — śpij 7-8 godzin na dobę.
  - Zachowuj zrównoważoną i zdrową dietę.
  - Jeśli nie możesz zażywać ruchu na świeżym powietrzu, gimnastykuj się i ćwicz w domu przy pomocy aplikacji i filmów instruktażowych.
  - Wyjedź z domu, by „zmienić klimat”, o ile to możliwe.
- Skorzystaj z okazji, by zrobić coś, na co zazwyczaj nie ma czasu — upiecz chleb, zrób pranie wcześniej, by spędzić wieczór z rodziną.
- Ogranicz słuchanie wiadomości, które mogą wpływać na ciebie przygnębiająco. Wybieraj sprawdzone źródła informacji i ustal pory, w których słuchasz wiadomości.
- Zaplanuj i zrealizuj niektóre zadania odkładane na przyszłość, aby uniknąć późniejszych stresów związanych z kumulacją zadań.

## ŻYCIE SPOŁECZNE

- Zachowaj kontakt telefoniczny lub przy pomocy wideokonferencji z krewnymi i przyjaciółmi, jeśli to możliwe.
- Pomagaj potrzebującym. To przyniesie korzyść wszystkim, złagodzi twoje zmartwienia i ich izolację (zapoznaj się z zasadami pracy wolontariusza w czasie epidemii).
- Dziel się pozytywnymi doświadczeniami z ludźmi obecnymi w twoim życiu.

## PRACA

- Wyznacz regularne godziny pracy i czas wolny. Zaczynaj i kończ pracę w wyznaczonym czasie.
- Rób przerwy w pracy, podobnie jak czyniłeś to ty i twoi koledzy w miejscu pracy.
- Urządź biuro w domu — miejsce przeznaczone do pracy, które możesz „opuścić” po zakończeniu pracy.
- W miarę możliwości uczestnicz w spotkaniach internetowych z kolegami, aby podtrzymywać więź z zespołem.
- Bądź realistą. Dzieci będą wpływać na twoją pracę, więc zajmujcie się nimi na zmianę, by móc spokojnie pracować.
- Kończ dzień pracy w rutynowy sposób, odpowiadaj na emaile, wybierz się na spacer czy wymyśl jakiś inny sposób.
- Zadbaj o to, by wieczorami mieć wolny czas dla rodziny.

## RODZINA

- Utrzymuj zwyczajną rutynę życia rodzinnego. Dzięki temu dzień będzie upływał bezpieczniej, zwłaszcza dla dzieci.
- Dzieci są szczęśliwe, kiedy poświęcasz im uwagę. Poświęć 10 minut każdej godziny na zabawę z nimi.
- Pomóż dzieciom wyrażać ich odczucia w pozytywny, twórczy sposób, w bezpiecznym środowisku.
- Zachęć dzieci do podtrzymywania komunikacji z przyjaciółmi, aranżowania spotkań przy pomocy Skype itd.
- Poświęć czas na wspólny śmiech. Obejrzyjcie zabawne filmiki i zagrajcie w ciekawą grę.
- Sporządź listę ulubionych wspólnych zajęć twojej rodziny. Niech poszczególni członkowie rodziny kolejno wybierają jedno z tych zajęć dziennie do zrealizowania.
- Pielęgnuj więzi, inwestuj w swoje małżeństwo. Znajdź sposoby okazywania uprzejmości i pomagania w domu.
- Zadbaj o to, by mieć czas na twoje zainteresowania. Potrzebujesz wolnego czasu, by naładować baterie.

## GDY NIE MOŻESZ PRACOWAĆ Z DOMU

- Zachowywanie rutyny staje się jeszcze ważniejsze w takiej sytuacji.
- Zrób pranie, pozmywaj naczynia, posprzątaj itd. wtedy, kiedy zazwyczaj pracujesz, aby wypełnić czas jakimiś użytecznymi zajęciami.
- Skorzystaj z możliwości nauki przez internet, aby pobudzić umysł do pracy i poszerzać umiejętności zawodowe.
- Skup się na swoich zainteresowaniach i przez jakiś czas niech zastąpią ci one pracę.
- Poświęć czas na wszystkie prace domowe, które dotąd odkładałeś.

*Nie myśl o tym, jak długo będzie trwać izolacja czy kwarantanna, ale skup się na danej chwili. Jutro będzie dopiero... jutro!  
„Nie troszczcie się więc o dzień jutrzejszy, gdyż dzień jutrzejszy będzie miał własne troski. Dosyć ma dzień swego utrapienia” (Mt 6,34).*