



Material de informare COVID-19

Andreea
DUMITROAE

Cuprins:



1. Date generale – Corona Virus

- Transmitere
- Simptome
- Diagnostic
- Tratament



Cuprins:

- 2. Măsuri de prevenție**
- 3. Conduita strănutului**
- 4. Conduita tușitului și a expectorației**
- 5. Despre purtarea măștii de protecție**
- 6. Spălatul corect pe mâini**
- 7. Mituri**
- 8. Sfaturi de urmat acasă**
- 9. Sfaturi de urmat la locul de muncă**
- 10. Carantina și izolarea**
- 11. Sfaturi pt sănătatea mintală**
- 12. În acțiune, voluntarii trebuie să:**



În activitatea noastră de Cruce Roșie

- Principala preocupare este principiul **umanității** - Crucea Roșie e angajată să prevină și să alinie suferința umană. Scopul său este acela de a proteja viața și sănătatea populației și de a asigura respectarea ființei umane
- Suntem ghidați de principiul **imparțialității** – Crucea Roșie nu face nicio deosebire de naționalitate, rasă, religie, origine socială sau apartenență politică. Ea se dedică numai ajutorării indivizilor pe măsura suferințelor lor și acordă ajutor prioritar celor mai urgente nenorociri.
- În toate circumstanțele respectăm principiul **neutralității**, în scopul menținerii încrederii tuturor, Mișcarea se abține să ia parte la ostilități și la controverse de ordin politic, rasial, religios sau ideologic.



Misiunea Noastră

- **Crucea Roșie Română** a fost desemnată de Guvernul României, organizația umanitară ce va desfășura la nivel național o campanie de informare a populației cu privire la efectele pandemiei COVID-19 pe teritoriul României.
- De asemenea, în urma dispozițiilor DSU din cadrul Ministerului Administrației și Internelor, donațiile la nivel național vor fi colectate de către Societatea Națională de Cruce Roșie Română în depozitele pe care le dețin la nivel național
- În limitele mandatului său, CRR și-a exprimat disponibilitatea să sprijine autoritățile locale, la cerere, cu **alimente din programul Banca de Alimente**, apă și produse de igienă, pentru beneficiari ce corespund profilului programului - persoane vârstnice, familii cu mulți copii și situație materială precară, familii monoparentale, persoane cu boli cronice/dizabilități, persoane fără adăpost, tineri, în mod special tineri proveniți din sistemul de ocrotire, precum și **cu pachete igienice**.



1. Date generale – Corona Virus



Date generale – Corona Virus

- Coronavirusul COVID19 a cauzat un nou val de afecțiuni respiratorii și pneumonii în China. Epidemia și-a avut originea printre vânzătorii și vizitatorii pieței de fructe de mare din Wuhan-sudul Chinei. Există dovezi că virusul se transmite de la om la om incluzând personalul medical.
- Cazuri au fost confirmate și la oamenii care au călătorit din Wuhan către Beijing și Shenzhen cât și în alte țări ale lumii.





Date generale – Corona Virus

- Coronavirusurile (CoV) sunt o familie numeroasă de viruși care cauzează boli care variază de la răceli comune la boli severe cum ar fi Sindromul Respirator din Orientul Mijlociu (MERS-CoV) și Sindrom Acut Respirator Sever (SARS-CoV).
- Boala Coronavirus 2019 (COVID-19) este o tulpină nouă care nu a fost identificată anterior la om înainte de focarul care a avut loc în Wuhan, provincia Hubei în decembrie 2019.





Date generale – Corona Virus

- Boala se numește **Covid-19**
- Virusul este **SARS** (sindrom acut respirator sever) **Cov-2**



Transmitere

- Sursa infecției și cum este transmis acest corona-virus sunt chestiuni aflate în toiul investigațiilor.
- După ce o persoană s-a infectat sunt necesare 2-14 zile înainte de a prezenta orice tip de simptom. Această perioadă este cunoscută sub denumirea de **perioadă de incubație**. Persoana infectată chiar dacă este asimptomatică este capabilă să răspândească virusului, este contagioasă.



Transmitere

- Virusul COVID-19 se răspândește în principal prin **picături contaminate** din salivă sau nas atunci când o persoană infectată tușește sau strănută. De aceea este important să tușiți/să strănutați în mod corect (de exemplu, tușind într-un cot flexat).



Transmitere

- **Picăturile contaminate** pot rămâne pe suprafețe mai mult timp , astfel, o altă modalitate de infectare ar fi prin punerea mâinilor murdare pe față. De aceea este important să ne spălăm pe mâini in mod corect.

- Prin urmare trebuie evitată atingerea ochilor, a nasului sau a gurii dacă mâinile nu sunt dezinfectate.



- Suprafețele trebuie constant dezinfectate pentru că încă nu se cunoaște exact cât supraviețuiește virusului pe acestea.





Simptome

Principalele simptome

- Febră
- Tuse seacă
- Dificultăți de respirație
- Oboseală
- Unele persoane experimentează și diaree sau stare de confuzie

Aproximativ 25% din cazurile înregistrate în China au fost grave și pierderile de vieți omenești au fost însemnate. Persoanele ce prezintă și alte afecțiuni (hipertensiune arterială, diabet, boli cardiace, renale, pulmonare, etc) se pare că sunt predispuse riscului de a se confrunta cu boala severă.

Diagnostic



- **Teste specifice au fost create pentru a putea stabili diagnosticul COVID – 19.**
Testarea este disponibilă în anumite laboratoare, însă devine încet, încet, accesibilă la scară largă.

Tratament



- Tratamentul pentru noul coronavirus este cu spectru larg menit să reducă, prin medicație, simptome ca febra și să mențină și îmbunătățească funcția respiratorie.
- **Nu există terapie specifică cu medicamente antivirale împotriva acestei boli.**
- **Nu există un vaccin COVID – 19 disponibil.** În general, FISCRSR urmează indicațiile și recomandările OMS privind orice tip de vaccinare. Politica IFRC nu presupune ca angajații să se vaccineze în mod obligatoriu.

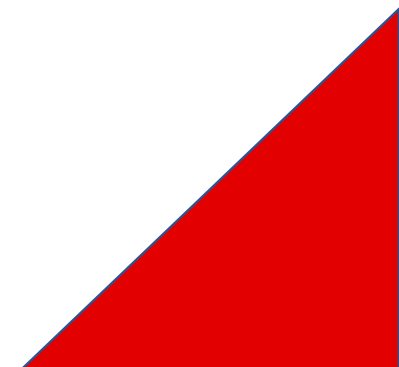


Tratament

- **În această situație concretă vaccinarea împotriva gripei sezoniere este recomandată.** Motivul acestei recomandări este acela de a preveni îmbolnăvirea de gripă în cazul în care o persoană se infectează cu virusul COVID-19, situație în care combinația de virusuri este letală. În unele cazuri, vaccinarea împotriva pneumoniei este, de asemenea, recomandată.
- PE SCURT: **aceste 2 vaccinuri nu ne apară de Corona Virus** ci minimalizează riscurile ca în cazul de infectare cu acesta(COV-2) să nu se producă co-infectarea cu virusul gripal/pneumococic care ar agrava condiția medicală a pacientului



2. Măsuri de prevenție



Măsuri de prevenție



Cheia pentru a rămâne sănătos este să aplici corect regulile de igienă. Măsurile de prevenție sunt: evitarea potențialelor expuneri la infecție, luarea de măsuri de igienă generală și respectarea unor reguli de alimentație sigură.

Măsuri de prevenție



1. Păstrați distanța de oamenii care sunt bolnavi și evitați contactul direct cu aceștia.



Măsuri de prevenție



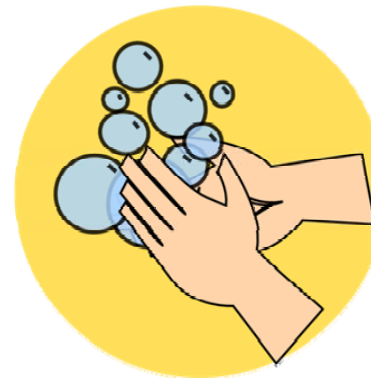
2. Evitati contactul cu persoanele posibil infectate. Evitati să vă împărțiți alimentele, băuturile sau obiectele personale.



Măsuri de prevenție



3. Pentru a preveni patologiile respiratorii aveți grijă la igienă: spălați-vă pe mâini frecvent, țineți cu dvs un dezinfectant pentru mâini pentru momentele când apa și săpunul nu sunt disponibile



Măsuri de prevenție



4. Strănutați și tușiți în plica cotului sau într-un servetețel.



Măsuri de prevenție



5. Acoperiți-vă gura și nasul cu un șervețel când strănutați sau tușiți.
Nu reutilizați șervețelul și aruncați-l imediat într-un coș de gunoi cu capac.



Măsuri de prevenție



6. Evitați să vă atingeți fața.



Măsuri de prevenție



7. Curățați suprafețele cu dezinfectanți pe bază de alcool.



Măsuri de prevenție



8. Folosiți masca de protecție dacă sunteți răcit sau sunteți în apropierea persoanelor bolnave.



Măsuri de prevenție



9. Nu luați medicamente antivirale sau antibiotice fără prescripția medicului.



Măsuri de prevenție



10. Dacă prezentați simptome de boală stați acasă.

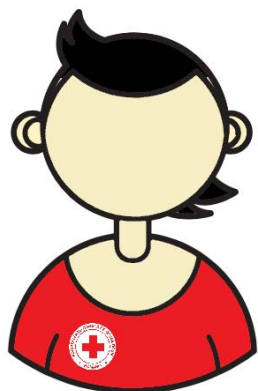


Măsuri de prevenție

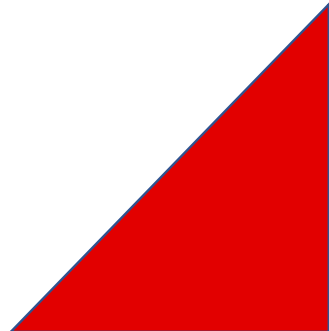


11. Asigurați-vă că alimentele pe care urmează să le consumați sunt complet gătite.





3. Cum să strănutăm corect





Cum să strănutăm corect

- Nu este nici plăcut, nici sănătos să strănuți aproape de fețele oamenilor.
- Strănuturile pot transmite boli care sunt purtate în picături sau în aer.
- Învățarea modului corect de a strănuta este importantă deoarece acesta este un comportament mult mai plăcut pentru persoanele din jurul tau și mai presus de toate, previne răspândirea bolilor.



Cum să strănutăm corect

De ce să învățăm modalitatea corectă de strănut ?

- Unele boli pot fi transmise de la o persoana la alta prin picături de salivă sau mucus sau prin aer.
- Asta înseamnă că atunci când strănutăm, putem transmite bolile de care suferim altor persoane, îmbolnăvindu-le.
- Pentru a preveni răspândirea bolilor, strănută în modul recomandat, acela prin care nu se răspândesc microbi: în plica cotului sau într-un servetel pe care să îl arunci și imediat după dezinfectează-ți mâinile.



Cum să strănutăm corect

Așa **NU** !

Mulți oameni strănută în aer sau în mână, pentru a opri răspândirea microbilor.

Aceasta NU este o practică bună deoarece, după aceea se pot transmite microbii/virusurile prin atingerea lucrurilor sau prin strângerea mâinilor altor persoane.

Nu strănuta în mână!





Cum să strănutăm corect

Așa **DA** !

Modalitatea corectă de a strănuta fără a răspândi microbii/virusurile este utilizarea unei batiste sau a unui servetețel pe care îl arunci apoi imediat la gunoi. În acest fel, ai mai puține șanse să răspândești microbi.





Cum să strănutăm corect

Ca voluntar, poți face pentru comunitate :

- Explică modalitatea corectă de strănut persoanelor din comunitatea ta.
- Explică importanța pe care un comportament corect de strănut îl are în prevenirea transmiterii bolilor care se răspândesc prin picături purtate în aer.
- Arată oamenilor cum să strănute corespunzător și roagă-i să transmită și altor persoane informațiile primite.

! *Fiind conștienți de contextul epidemiologic NU se va lua contact direct cu oamenii și totul se va face ONLINE*





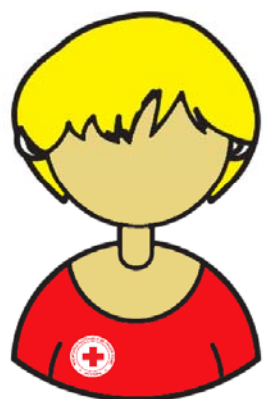
Cum să strănutăm corect

Ca voluntar, poți face pentru comunitate :

- Întreabă școlile din comunitatea ta dacă ar dori să le vorbești elevilor despre modalitatea corectă de strănut.
- Atunci când vorbești despre modalitatea corectă de strănut, învață de asemenea oamenii despre igiena corespunzătoare.
- Confectionează postere cu "Ce să FACI și ce să NU FACI" în privința strănutului și răspândește-le în comunitatea ta.

! *Fiind conștienți de contextul epidemiologic NU se va lua contact direct cu oamenii și totul se va face ONLINE*





4. Conduita tușitului și a expectorației



Conduita tușitului și a expectorației

- Anumite boli pot fi transmise de la o persoană la alta prin picăturile de salivă sau de mucus, prin aer.
- Acest lucru înseamnă că atunci când scuipăm putem răspândi boli de care noi suferim și altor persoane și pe pe care astfel le putem îmbolnăvi.
- În timpul unei crize, când picăturile de salivă pot răspândi boala, oamenii ar trebui încurajați să nu mai scuipe atunci când tușesc, sau să o facă într-un șervețel, pe care să îl arunce corespunzător.



Conduita tușitului și a expectorației

De evitat:

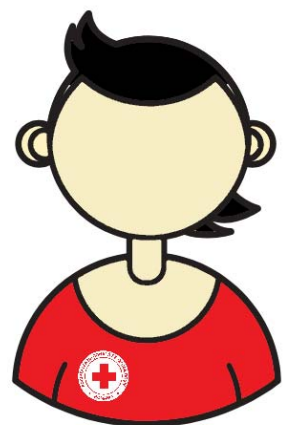
- Mulți oameni scuipează pe stradă și acesta nu este un lucru bun deoarece de multe ori ei se pot șterge cu mâna la gură. Iar cu mâna murdară ei pot atinge alte obiecte pe care să le contaminateze sau chiar să infecteze alte persoane prin strângeri de mână.
- Cea mai bună opțiune într-o situație de criză epidemiologică este să nu scuipeăm pe stradă, ci să scuipeăm într-un șervețel pe care să îl aruncăm într-un coș cu capac, iar apoi să ne spălăm mâinile cu apă și săpun.



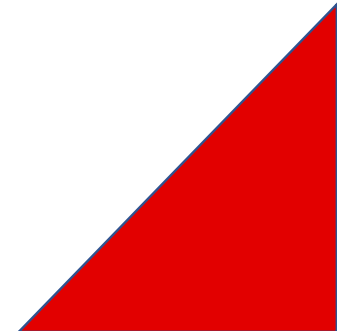
Conduita tușitului și a expectorației

Ca voluntar, poți face pentru comunitate:

- Explică oamenilor motivele pentru care este mai bine să evite scuipatul în timpul unei situații de criză epidemiologică în comunitatea ta.
- Explică faptul că evitarea scuipatului contează deoarece ajută la prevenirea transmiterii bolilor care se răspândesc prin picăturile din aer.
- Arată-le oamenilor cum să scuipe corect și cere-le să-i învețe același comportament și pe alții.
- Când vorbești despre regulile privind conduita tușitului, amintește-le oamenilor și despre regulile de igienă personală.
- Realizează postere cu regulile de conduită pe modelul **Ceea ce trebuie să faci** și **Ceea ce trebuie evitat** atunci când tușești sau scuipi și afișează-le în comunitatea ta.



5. Cum să purtăm masca de protecție





Cum să purtăm masca de protecție

- Toți cei care sunt infectați cu virusul, cei care tușesc și strănută ar trebui să poarte mască, sau masca trebuie purtată atunci când cel care îngrijește un bolnav intră/ iese din camera acestuia.
- Toate persoanele care îngrijesc de o persoană suspectă de infecția cu coronavirus ar trebui să poarte mască atunci când sunt în aceeași încăpere cu aceasta.



Cum să purtăm masca de protecție

Toți cei care utilizează măștile ar trebui să știe :

- Cum să o utilizeze în mod corect
- Să o potrivească corect pentru a fi în siguranță
- Cum să o îndepărteze cu grijă
- Cum să arunce masca într-un mod corespunzător
- Cum să se spele corect pe mâini cu apă și săpun

! Masca trebuie să acopere obligatoriu atât nasul cât și gura

Cum să purtăm masca de protecție



Când folosim o mască



1. Dacă sunteți sănătoși, trebuie să purtați o mască doar dacă aveți grijă de o persoană suspectată de gripă.



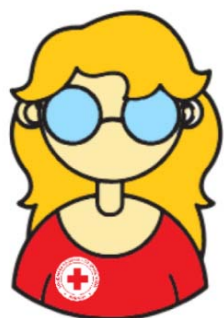
3. Măștile sunt eficiente numai atunci când sunt utilizate în combinație cu spălarea frecventă a mâinilor cu soluție pe bază de alcool sau cu săpun și apă



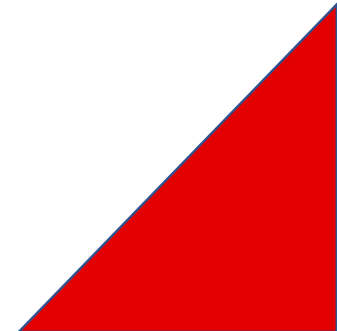
2. Poartă mască dacă strănuți sau tușești



4. Dacă porți o mască, trebuie să știi cum să o folosești și apoi cum să o arunci în mod corect



6. Spălatul corect pe mâini



Spălatul corect pe mâini



Udă-ți mâinile și aplică săpun.



Freacă mâinile palmă pe palmă.



Cu degetele împreunate, freacă mâinile, apoi freacă cu palma dreapta spatele mâinii stângi și viceversa.

Spălatul corect pe mâini



Prinde vârful degetelor în palma opusă și freacă dintr-o parte în alta.



Prinde degetul mare de la mâna stângă în mâna dreaptă și freacă-l rotindu-l și viceversa.



Freacă mâinile prin mișcări circulare atât pe față, cât și pe spate, folosind vârful degetelor de la mâna dreaptă pentru mâna stângă și viceversa.

Spălatul corect pe mâini



Clătește mâinile sub apa care curge.



Șterge-ți mâinile riguros.



Dezinfectează.

Spălatul corect pe mâini



Clătește mâinile sub apa care curge.



Șterge-ți mâinile riguros.



Dezinfectează.



Spălatul corect pe mâini

- ! Un spălat pe mâini corect ar trebui să dureze cel puțin **20 de secunde**

20 de secunde înseamnă:

- Cât ai cânta de 2 ori Happy Birthday

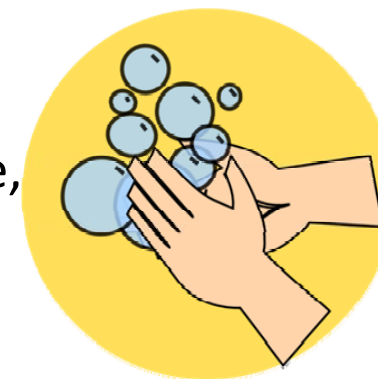


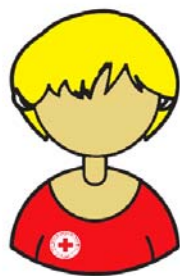
Extra: <https://www.youtube.com/watch?v=ti589rdCu88>

Spălatul corect pe mâini

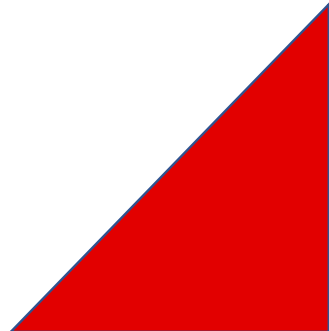
Când ar trebui să te speli pe mâini?

- După ce vii de afară
- Înainte și după manipularea alimentelor crude precum carnea și legumele
- Înainte de a mânca sau manipula mâncarea
- După ce îți sufli nasul, după strănut sau tușit
- Înainte și după tratarea unei tăieturi sau răni
- După atingerea animalelor, inclusiv animalele de companie, mâncarea lor și după curățarea cuștilor
- După folosirea toaletei
- Atunci când mâinile sunt vizibil murdare





7. Mituri

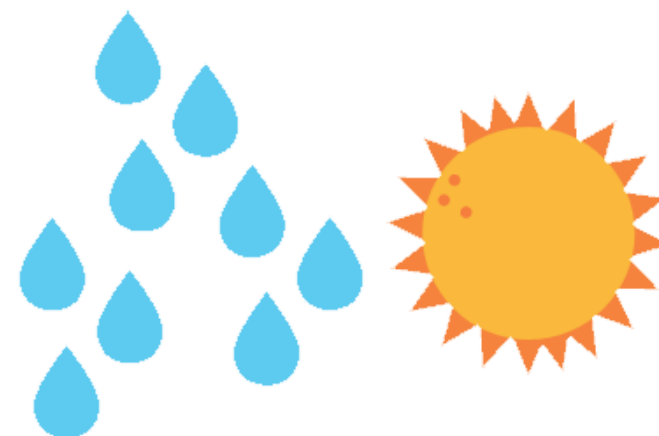


Mituri



COVID-19 rezistă chiar și în zonele cu climat cald

- E tentant să credem că virusul COVID-19 nu rezistă în anotimpul cald, însă, din dovezile de până acum, nu există o limitare a extinderii virusului în funcție de temperatura de afară. Noul tip de coronavirus se poate transmite în TOATE ZONELE, inclusiv în zonele cu vreme caldă și umedă, subliniază Organizația Mondială a Sănătății.



Mituri



Gerul și zăpada pot ucide coronavirusul

- **Mitul conform căruia gerul sau zăpada ne pot salva de virusuri rămâne un mit.** Adevărul este că virusurile, la fel ca și COVID-19, trăiesc în corpul uman a cărui temperatură se menține între 36,5 și 37 grade Celsius, indiferent de vremea de afară. Prin urmare nu se poate spune că frigul sau zăpada elimină acest patogen.



Mituri



Băile fierbinți NU previn îmbolnăvirea

- Băile fierbinți nu asigură prevenție atunci când vorbim despre instalarea Covid-19 în corp. De ce? Pentru că temperatura corpului uman rămâne aceeași, chiar dacă apa din duș este fierbinte

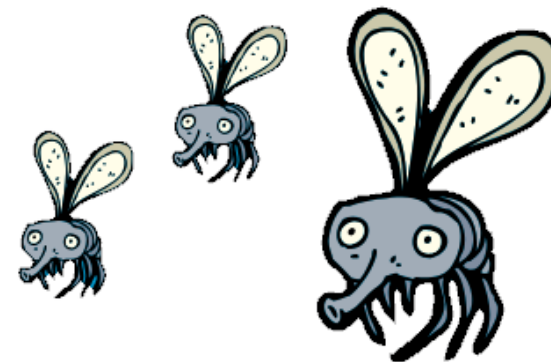


Mituri



Țânțarii NU pot transmite COVID-19

- Există temerea că noul coronavirus poate fi transmis prin înțepături de țânțari, însă nu există dovezi în acest sens. Covid-19 este un virus respirator. Prin urmare, se transmite cu preponderență prin particulele degajate de o persoană infectată atunci când tușeste sau strănută, sau prin particule de salivă. Se recomandă evitarea spațiilor aglomerate și, evident, contactul cu persoanele care dau semne de răceală.



Mituri



Uscătoarele de mâini NU distrug virusul

- Sunt aparatele profesionale de uscat mâinile eficiente în distrugerea Covid-19? Categoriec nu, răspunde OMS. Aceste aparate nu au un efect de limitare a virusului. Contagiarea poate fi oprită doar dacă se folosește dezinfectant, sau apă și săpun.



Mituri

Pulverizarea cu alcool sau clor pe tot corpul NU garantează neutralizarea virusului

- Degeaba pulverizați substanțe pe bază de alcool sau clor pe suprafața pielii atâta timp cât virusul a intrat deja în corp. În plus, există riscul ca aceste substanțe să vă afecteze pielea sau hainele. Alcoolul sau clorul sunt însă recomandate pentru a curăța obiecte sau suprafețe cu care intri în contact.

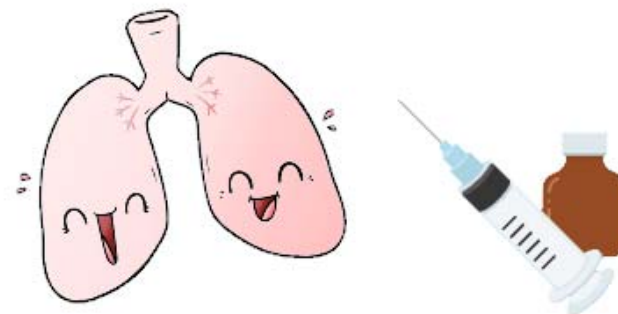


Mituri



Vaccinul contra pneumoniei NU protejează împotriva coronavirusului

- Vaccinurile, precum cel împotriva Haemophilus influenzae de tip B (Hib), nu protejează împotriva noului coronavirus. Covid-19 este un virus foarte diferit față de ce cunoșteam până acum, așa că este nevoie de un vaccin dedicat acestui tip de infectare. Cercetătorii lucrează în această direcție.



Mituri

Spălarea căilor nazale cu soluție salină NU previne contaminarea

- Într-adevăr, spălarea căilor nazale în mod regulat cu soluție salină poate accelera recuperarea după o răceală obișnuită. Cu toate acestea, nu s-a dovedit că această practică previne infecțiile respiratorii. Așadar, utilizarea frecventă a soluțiilor saline pentru spălarea nazală nu reprezintă o garanție pentru a preveni contaminarea cu noul coronavirus.

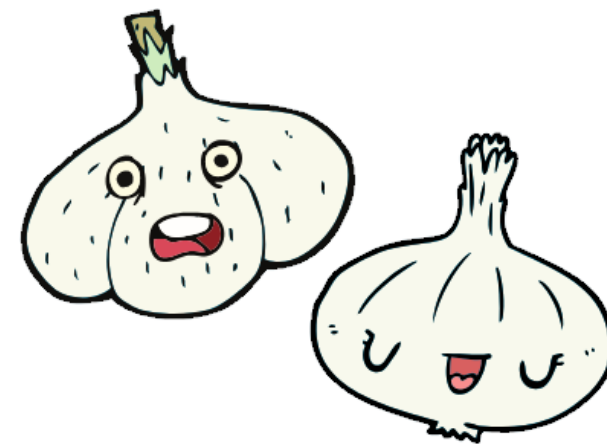


Mituri



Usturoiul NU previne infectarea cu virusul Covid-19

- Într-adevăr, usturoiul este un aliment sănătos și poate avea proprietăți antimicrobiene, dar nu există nicio dovadă care să confirme că, odată consumat, usturoiul ne poate proteja de noul coronavirus.



Mituri



Covid-19 NU afectează doar persoanele vârstnice

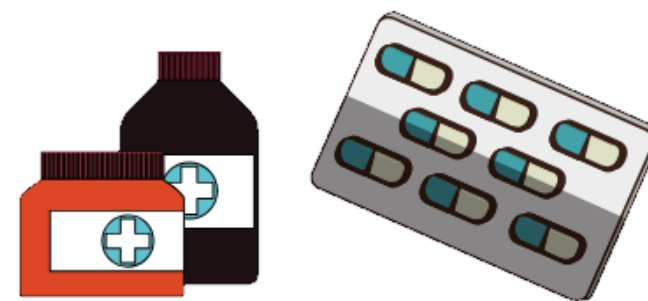
- Noul coronavirus reprezintă o amenințare pentru toată lumea, indiferent de vârstă. Este adevărat, persoanele vârstnice sau cele care au deja o afecțiune (astm, diabet, boli cardiovasculare) sunt mai vulnerabile în fața COVID 19, însă noi toți – de la copii la bătrâni – putem contacta virusul.



Mituri

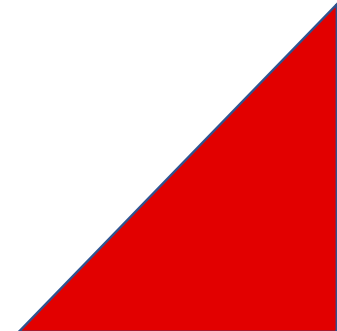
Antibioticele NU pot preveni sau trata coronavirusul

- Antibioticele nu acționează împotriva virusurilor, ci a bacteriilor. Covid-19 este un virus și, prin urmare, antibioticele nu trebuie utilizate ca mijloc de prevenție sau tratament. Doar în cazul spitalizării pot fi administrate antibiotice pacienților pentru a nu contracta infecții bacteriene.

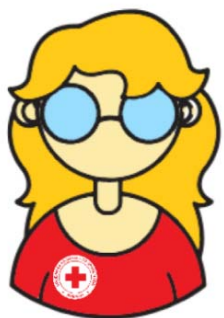




8. Sfaturi de urmat acasă



Sfaturi de urmat acasă



Stai acasă dacă
Sunteți bolnavi

Curățați zilnic
suprafețele
pe care le atingeți

Spălați-vă
frecvent pe
mâini

Dacă nu aveți
detergenți din
comerț puteți
folosi apă cu
clor/alcool

Atunci când faceți
curat țineți
ferestrele
deschise

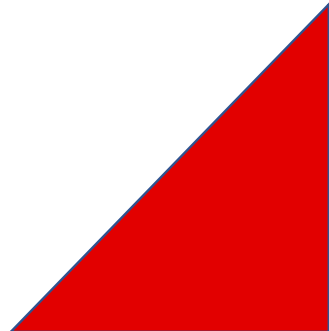
Spală-ți hainele în
mod constant

Evitați cât de
mult deplasările

Mesele să fie
bogate în fructe
și legume



9. Sfaturi de urmat la locul de muncă





Sfaturi de urmat la locul de muncă

1. Spală-ți mâinile cu apă și săpun ori de câte ori termini o activitate
2. Realizează un management adecvat al deșeurilor sanitare
3. Evaluează dacă afacerea internațională sau călătoriile în vacanță ar trebui amânate
4. În cazul în care trebuie să le faci, încearcă să te izolezi tu singur acasă când te întorci



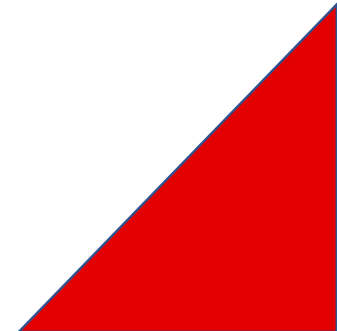
Sfaturi de urmat la locul de muncă

5. Evaluează intrarea vizitatorilor în birou
6. Încurajează întâlnirile virtuale
7. Nu săruta și nu strânge mâinile și evita contactul fizic
8. Hidratează-te și hrănește-te bine





10. Carantina și izolarea





Carantina și izolarea

- **Carantina** înseamnă ca indivizii care au fost expuși la boli contagioase să fie separați de ceilalți pentru o perioadă care semnifică perioada de incubație a virusului.
- **Izolarea** înseamnă ca indivizii care sunt purtători ai virusului bolii contagioase să stea separați de ceilalți atâta timp cât sunt infecțioși
- **Distanța socială** înseamnă ca grupurilor mari de persoane să le fie interzisă adunarea și să li se impună păstrarea distanței de cel puțin 1 metru față de alte persoane.



Carantina și izolarea

- Principiile eticii și drepturile omului ar trebui luate în considerare la planificarea intervențiilor de carantină.
- Pentru a reduce panica , stresul emoțional și pentru a îmbunătăți respectarea măsurilor de prevenție, sursele oficiale trebuie să furnizeze ghiduri clare, actualizate, transparente și coerente, informații și mesaje verbale despre carantină, măsuri și modalități de atenuare a infecției în perioada de carantină.



Carantina și izolarea

- Atunci când se pun în aplicare măsurile de carantină pentru comunități, trebuie să se pună accentul pe **responsabilitatea socială**. O implicare constructivă cu comunitățile locale și cu autoritățile publice de încredere, atât formale, cât și informale, este esențială pentru punerea în aplicare a măsurilor de carantină.
- Este important ca acestea să fie acceptate și bine înțelese iar rata de succes va fi mai mare. Nerespectarea acestor măsuri și neîncurajarea dialogului cu comunitățile afectate pot duce la frică, rezistență și nerespectarea măsurilor.



Carantina și izolarea

- Intervențiile care restricționează mișcarea anumitor grupuri sau indivizi pot agrava existența socială și apariția de tensiuni și a neîncrederii. Toate acestea duc la stigmatizare și discriminare.
- Mesajele și mass-media pot alimenta stigmatizarea indivizilor și a grupurilor de populație responsabilă pentru răspândirea bolii, inclusiv călătorii, grupurile cu practici și obiceiuri considerate a fi cu risc ridicat, precum și populații expuse, inclusiv lucrători din domeniul sănătății și persoane în carantină.

Carantina și izolarea



Ca voluntar, poți face pentru comunitate :

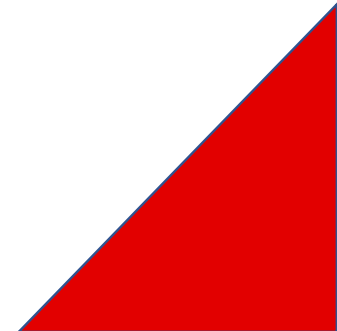
- Să încurajezi populația să urmeze măsurile de carantină și izolare
- Să explici populației de ce este important să se urmeze aceste măsuri
- Să încurajezi populația să se informeze din surse sigure



Fiind conștienți de contextul epidemiologic NU se va lua contact direct cu oamenii și totul se va face ONLINE



11. Sănătatea Mintală



Sănătatea Mintală



Sănătatea mintală include bunăstarea noastră emoțională, psihologică și socială. Ea afectează modul în care gândim, simțim și acționăm. De asemenea, sănătatea mintală ajută la determinarea modului în care gestionăm stresul, relaționăm cu ceilalți și luăm alegeri.

Sănătatea Mintală



Situațiile de urgență sunt întotdeauna solicitante, stresante atât pentru cei implicați direct cât și indirect. Pentru a face față situației, trebuie să fim atenți la emoțiile noastre și să ne protejăm și sănătatea mintală. Consecințele se pot răsfrânge atât asupra sănătății fizice cât și asupra activităților pe care le desfășurăm.





Sănătatea Mintală

Stresul se poate manifesta prin :

1. Mănânci sau dormi prea mult sau prea puțin
2. Te îndepărtezi de oameni și de activitățile obișnuite
3. Ai o energie scăzută sau deloc
4. Emoții amortite sau "*parcă nimic nu contează*"
5. Dureri inexplicabile
6. Sentimente de neputință sau lipsa de speranță

Sănătatea Mintală



Sănătatea Mintală



Gestionarea stresului:

- Asigură-te că urmezi toate sfaturile privind igiena
- Informează-te doar din surse sigure
- Evită să urmărești știrile alarmante care conduc la panică
- Vorbește cu cei dragi privind emoțiile tale și roagă-i să te asculte
- Încearcă să ai un program cu obiceiuri sănătoase

Sănătatea Mintală

Gestionarea stresului:

- Statul în casă cu toți membrii familiei poate fi de asemenea solicitant , agreeți un timp în care fiecare să aveți un timp al vostru separat de ceilalți
- Fă sport (atât cât se poate în casa +/- în grădina ta)
- Evită să vorbești cu persoanele care te agită
- Fă activități creative
- Stai conectat cu prietenii/familia prin intermediul rețelelor de socializare





World Health Organization



Cum faci față stresului cauzat de focarul 2019-nCoV



Este normal să te simți trist, stresat, confuz, speriat sau nervos în timpul unei crize.

Vorbește cu persoane în care ai încredere că te pot ajuta. Contactează-ți prietenii și familia.

Dacă trebuie să stai în casă, păstrează un stil de viață sănătos: dietă echilibrată, somn, exerciții fizice și interacționează cu cei dragi din casă. Cu prietenii și alți membri ai familiei menține legătura prin e-mail și telefon.



Nu utiliza țigări, alcool sau droguri pentru a-ți trata emoțiile.

Dacă te simți copleșit, discută cu personalul medical sau un consilier. Fă-ți un plan - unde să mergi și cum să soliciți ajutor pentru nevoile de sănătate fizică și psihică, dacă este necesar.

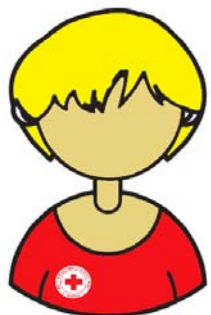
Adună informații care te ajută să determini cu exactitate riscul, astfel încât să poți lua măsurile necesare. Găsește o sursă credibilă de informare, cum ar fi site-ul OMS sau o agenție de sănătate publică locală sau de stat.



Limitează îngrijorarea și agitația, diminuând timpul pe care tu și familia ta îl petreceți vizionând sau ascultând mesajele din mass-media pe care le percepi ca fiind deranjante.

Concentrează-te pe abilitățile pe care le-ai folosit în trecut, care te-au ajutat să gestionezi alte situații de criză și folosește-le pentru a controla emoțiile în timpul acestui focar.





12. În acțiune, voluntarii trebuie :

În acțiune, voluntarii trebuie :



- Să respecte și să acționeze conform celor **7** principii fundamentale
- Să își ia măsurile necesare de protecție
- Să informeze populația în mod corespunzător despre metode de prevenire a infecției cu SARS COV-2
- Să aibă o perioadă de activitate de cel mult 7 zile iar apoi să stea acasă 14 zile, după care ciclul se reia



Să vă fie cu folos!



Împreună suntem ...

UNIȚI PENTRU UMANITATE !

„Să facem o contribuție pentru binele altora ne lungeste viața, ne întărește imunitatea, sănătatea mentală și ne îmbunătățește starea spiriuală. “- Douglas Lawson

Bibliografie



<https://www.icrc.org/>

<https://www.ifrc.org/en/--/>

<https://www.redcross.org.hkl/>

<https://www.who.int/>

<https://www.mentalhealth.gov/>