



Consigli per chi sta a casa ai tempi del coronavirus

IL TEMPO RITROVATO





La permanenza “forzata” in casa può ridurre i contatti sociali, il supporto affettivo, le attività piacevoli e significative, la propria autonomia. Si può provare noia, frustrazione, rabbia, tristezza, ansia, paura, irritazione, senso di costrizione. Queste emozioni sono normali e comuni a tutti, ricordare la ragione e il valore delle restrizioni come misure fondamentali per evitare il contagio è fondamentale per continuare in questa prova di civiltà e coscienza civica con determinazione e resistenza. Siamo parte di una comunità e il nostro sforzo quotidiano ha grande valore per gli altri, per consentire agli operatori della salute, impegnati strenuamente, di prendersi cura di noi, per proteggere dal contagio le persone più vulnerabili, per garantire il mantenimento di condizioni di privazione entro limiti più facilmente tollerabili e per dare l’esempio a coloro che non hanno ancora un comportamento adeguato o che vivono con difficoltà questa situazione.





Mantieni le relazioni

Individua le persone su cui fare affidamento. Ogni giorno fai almeno una o due chiamate o videochiamate per mantenere il contatto anche con persone esterne alla tua abitazione. Se conosci qualcuno che è solo/ anziano/ in difficoltà chiamalo e invitalo ad utilizzare i servizi di informazione e supporto psicologico attivi.

Imposta una routine

Le abitudini quotidiane sono state stravolte, ciò può condurre alla "perdita della bussola" anche nelle semplici azioni quotidiane, con il rischio di rimanere a letto o sul divano sentendosi a fine giornata improduttivi e spossati. Mantieni il ritmo sonno veglia: vai a letto e svegliati all'ora abituale. Non alterare la routine giornaliera e fai un planning delle attività.

Mantieni l'igiene personale

È importante lavarsi quotidianamente, non solo le mani. Prenditi cura di te e di chi ti sta vicino, nel caso in cui tu viva con qualcuno. Mantieni una rigorosa e corretta igiene intima e igiene orale (i dentisti, come altri professionisti sanitari, lavorano a ranghi ridotti in questo momento).

Non saltare i pasti

Mantieni la regolarità nelle abitudini, anche alimentari. Mangia cibi sani in quantità adeguate. Evita di abusare di caffè, alcool, sigarette. Mantenersi in salute è sempre importante e ora in particolare.

Rispetta gli orari lavorativi

Mantieni la regolarità anche negli impegni lavorativi. Non eccedere nel tempo dedicato pensando di non avere altro da fare, ma investi le tue energie occupandoti anche del tuo benessere, delle relazioni, della casa. Lo smart working è una opportunità che per essere valorizzata richiede efficienza quindi prenditi cura di te e sarai produttivo.

Dedica tempo allo svago

Leggere, scrivere, disegnare, ascoltare musica, cucinare, guardare film, serie tv, giocare (vale anche per gli adulti) e svolgere attività fisica dentro casa è possibile ed è importante per non farsi sopraffare dalla paura o dalla noia, per scaricare le tensioni e guadagnare energia mentale. Ottimizza gli spazi della casa: riordinare armadi e dispense elimina il superfluo e ristabilisce ordine anche dentro di noi.



Consigli per chi resta a casa.....



Pulisci casa

Come consigliato dall'Istituto superiore di sanità è importante prendersi cura anche degli ambienti chiusi in cui viviamo o lavoriamo.

Apri le finestre per garantire il ricambio dell'aria e pulisci adeguatamente tutte le superfici. Usa sapone, alcool denaturato o candeggina. Non inventare miscugli che possono essere irritanti e pericolosi.

Esponiti al sole

Nelle giornate di sole, dedica almeno mezz'ora all'esposizione alla luce solare e all'aria aperta, senza uscire ma sul balcone o alla finestra. L'esposizione alla luce solare, con le dovute cautele è utile per sviluppare la vitamina D, essenziale per il corretto funzionamento del sistema nervoso e per le ossa.

Seleziona le informazioni

Non tutte le informazioni sono attendibili, quindi è necessario riferirsi a fonti ufficiali. Ascolta le news al massimo 2 volte al giorno. La sovraesposizione può compromettere il tuo umore e mantenere il tuo sistema nervoso in stato di attivazione e allerta. Usa i social per curare i tuoi contatti sociali ma preferisci i canali ufficiali per informarti. Oltre a evitare di diffondere il virus, evita di diffondere messaggi o comunicazioni non ufficiali e fuorvianti, non veritiere o verificate. Possono essere molto dannose per te e per gli altri.

