

Coronavirus Consigli per i Cittadini

1) Privilegiamo come fonti di informazioni soprattutto i canali ufficiali.

Ministero della Salute: <http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus>

Istituto Superiore di Sanità: <https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/>

Nei momenti di emergenza in cui la paura e l'irrazionale inevitabilmente rischiano di prendere il sopravvento, bisogna prendersi cura di sé e non mettersi in condizione di esporsi a informazioni non adeguate e non qualificate incorrendo in fake news o notizie emozionalmente cariche di vissuti ma non basate su dati oggettivi.

2) Scegliere 2 momenti al giorno per informarsi e il canale attraverso il quale si vuole farlo. L'esposizione continua alla mole di informazioni via web, radio e TV fa rimanere in stato perennemente eccitatorio il nostro sistema di allerta e paura. Per questo meglio scegliere uno o due momenti al giorno nei quali informarsi.

3) Seguire i consigli sulle norme di igiene indicate dal Ministero della Salute.

Possiamo dare il nostro contributo per combattere il coronavirus: proteggiamoci e proteggiamo. Insieme si vince.

- **Lavarsi spesso le mani.** Si raccomanda di mettere a disposizione in tutti i locali pubblici, supermercati, farmacie e altri luoghi di aggregazione, soluzioni idroalcoliche per il lavaggio delle mani.
- **Evitare il contatto ravvicinato.**
- **Evitare abbracci e strette di mano.**
- **Mantenimento, nei contatti sociali, di una distanza interpersonale di almeno un metro e mezzo.**
- **Igiene respiratoria** (starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie).
- Evitare l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri, in particolare durante l'attività sportiva.
- **Non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani.**
- **Coprirsi bocca e naso se si starnutisce o tossisce.**
- **Non prendere farmaci antivirali e antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico.**
- **Pulire le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol.**

4) Non interrompere "per quanto possibile" la propria routine: in questo momento bisogna ancorarsi a ciò che è certo, noto e prevedibile. Continuare il lavoro e le proprie abitudini laddove possibile. Rispettando sempre le indicazioni di sicurezza vigenti.

- 5) **Scaricare le tensioni attraverso “il fare”** permette un migliore riposo notturno
- 6) **Riposarsi adeguatamente:** attività rilassanti serali, meglio non vedere notiziari o speciali sul Coronavirus prima di addormentarsi per non scivolare nel sonno con emozioni negative e con senso di allerta
- 7) **Mangiare nel modo più regolare possibile e bere acqua.** Mangiare molta frutta, verdura e alimenti rafforzativi del sistema immunitario. Possiamo combattere attivamente il coronavirus rendendo il nostro organismo più sano e forte.
- 8) **Utilizziamo videochiamate, skype, zoom e insegnamo ai più anziani come fare per non rimanere “isolati nell’isolamento”** Parlare e passare del tempo con la famiglia e gli amici. Avere restrizioni di movimento non significa annullare la socializzazione.
- 9) **Parlare dei problemi con qualcuno di cui ci si fida.** Scegliere le persone con le quali avere un confronto empatico e costruttivo.
- 10) **Fare attività che aiutano a rilassarsi:** yoga, training autogeno, meditazione, leggere, giardinaggio, ecc. Moltissimi video sono gratuiti e disponibili on line su tecniche di respirazione e rilassamento.
- 11) **Stacca la spina!** Ricordati di parlare di altro, distrarsi e uscire dal loop di discorsi angoscianti e catastrofisti serve a rafforzarci attraverso emozioni positive

Coronavirus Consigli per Caregivers (genitori, insegnanti, educatori, ecc.)

SCEGLIERE LE INFORMAZIONI

I bambini necessitano di informazioni CHIARE E VERE, filtrate in base all’età, in modo che possano essere comprese.

E’ importante non esporre i bambini o sovraesporli a immagini e notizie non adatte al loro livello di comprensione. Scegliere 1-2 momenti al giorno da dedicare **INSIEME** alla visione di notiziari o ricerca web di notizie, in modo tale da spiegare quanto emerge, rendere comprensibile e rassicurare i bambini attraverso un focus realistico e orientato agli aspetti positivi. Ovvero spiegare ai bambini che ci sono tante persone che si stanno occupando del coronavirus e sottolineare questi aspetti quando emergono in TV e via web.

DARE SICUREZZA AI BAMBINI

I bambini possono continuare a fare le cose da bambini: giocare, parlare di cose divertenti fare i compiti e imparare cose nuove.

Stare con mamma e papà e altre persone di fiducia senza che vedano solo volti spaventati e allarmati. Ricordiamoci che i bambini sono piccoli ma osservano e comprendono.

Un bambino per sentirsi sicuro ha bisogno di stare con un adulto in grado di trasmettere affetto e padronanza. In primis padronanza di se stesso.

I bambini notano le incongruenze degli adulti, ad esempio se dico: “Non c’è da avere paura”, poi faccio scorte alimentari per un esercito, posso generare confusione e il bambino può chiedersi se fa bene a credere all’adulto in questione. Se può fidarsi. La fiducia è indispensabile per dare sicurezza.

Ricordatevi che se non riuscite a calmare voi stessi, non potete dare sicurezza al vostro bambino!

In questi casi, fatevi supportare da altri familiari o attraverso la comunità, rete di amicizie ed eventualmente consultate gli specialisti.

COME RACCONTARE IL CORONAVIRUS A UN BAMBINO

Lo psicologo Alberto Pellai ha condiviso un racconto molto utile da leggere ai bambini che spiega il coronavirus. Questo il link per scaricare il racconto:

https://www.corriere.it/cronache/20_febbraio_23/caro-bambino-ecco-perche-coronavirus-ci-fa-tanta-paura-ma-tu-non-devi-temere-13e9f8c8-5636-11ea-b447-d9646dbdb12a.shtml?refresh_ce-cp

Video per bambini

<https://www.youtube.com/watch?v=BGHwUs9lSLg>

Per insegnanti:

- Rassicurare i propri alunni con messaggi positivi, di vicinanza emotiva
- Mantenere una routine anche per i più piccoli (ad esempio distribuire i compiti indicando i giorni della settimana nei quali eseguirli)
- Utilizzare il web oltre per la didattica per messaggi e videomessaggi rivolti al gruppo classe, meglio se una volta al giorno o cadenzati regolarmente