

Agnieszka Ciukszo 8b

Jak dbasz o swoje bezpieczeństwo i bezpieczeństwo swoich bliskich w czasie pandemii.

Pandemia koronawirusa postawiła cały nasz świat na głowie - dosłownie i w przenośni. Covid 19 wprowadził niepewność i wielką niewiadomą w każdą sferę naszego życia domowego, szkolnego i życia naszych bliskich. Praktycznie z dnia na dzień musieliśmy przyzwyczać się do nowej rzeczywistości, zapomnieć o beztrudnych spotkaniach ze znajomymi, wakacyjnych wyjazdach, treningach czy chociażby spontanicznych wyjściach na pizzę czy lody. Chyba nikt z nas w najśmielszych marzeniach nie sądził, że kiedykolwiek będziemy tęsknić za.. pójdziem do szkoły i nauczycielami. Na początku wydawało się, że ten wirus szybko minie, a to, że nie chodzimy do szkoły, jest najlepszym prezentem, jaki mogliśmy dostać. Mało tego - internet i komputer bez żadnych ograniczeń - bo przecież trzeba odrabiać lekcje i nikt nie może nam tego zabronić. Życie jak w raj. Jednak to, co wydawało się tak cudowne, bardzo szybko zaczęło być uciążliwe. Bo ile można gapić się w monitor, ile można gadać ... do laptopa, chodzić z pokoju do pokoju ze słuchawkami w uszach albo oglądać Netflix? Przecież przez długi czas sami nie mogliśmy nawet wychodzić na dwór. W końcu ten długo wyczekiwany raj okazał się pozornym szczęściem, ale dzięki temu mogliśmy odczuć, jak bardzo brak nam jest tej nudnej, zwykłej codzienności sprzed pandemii. Pozwolił też zrozumieć, że aby znów było normalnie, wszyscy musimy o to zadbać.

Każdy z nas został zmuszony, by "przemeblować" całe swoje dotychczasowe życie i zaakceptować nowy otaczający świat w pandemii. Najważniejsze w tym wszystkim jest jednak bezpieczeństwo nasze i bliskich. Żeby covid szybko minął, trzeba dbać o wspólne bezpieczeństwo, ponieważ nasze zdrowie zależy przede wszystkim od zachowania innych. Pojawiły się więc nowe zasady, ale też i nowe wyzwania.

Aby móc opowiedzieć o tym, jak dbam o bezpieczeństwo, chciałabym przybliżyć, czym ono jest i dlaczego jest tak ważne w naszym życiu. Zgodnie z definicją: „Bezpieczeństwo jest jedną z podstawowych potrzeb człowieka. Potrzeba bezpieczeństwa to, w ujęciu Abrahama Masłowa, jedna z pierwszorzędných potrzeb ludzkich. Każdy podmiot musi doświadczać poczucia bezpieczeństwa, aby móc realizować inne potrzeby. Realizacja potrzeby bezpieczeństwa ma ogromne znaczenie dla zaspokojenia kolejnych wyższych potrzeb. Do potrzeb bezpieczeństwa zaliczamy: ***ochronę przed fizyczną i psychiczną szkodą, brak obawy o siebie i bliskich, stabilizację, opiekę, wolność***

od lęku i chaosu, potrzebę porządku i prawa itp. Do tej grupy można również zaliczyć potrzebę pewności siebie, ładu, potrzebę oparcia. W odróżnieniu od innych ludzkich potrzeb, potrzeba bezpieczeństwa nie jest w pełni osiągalna. *Proces jej zapewniania jest ciągły, wraz ze zmianą otoczenia, zmieniają się niebezpieczeństwa, jakie czekają na człowieka.* I właśnie takim niebezpieczeństwem okazał się Covid 19.

Jak w sytuacji koronawirusa dbam o bezpieczeństwo najbliższych? Trudno jest jednoznacznie stwierdzić, co jest najlepsze, by uchronić się przed Covid 19. Razem ze swoją rodziną staram się stosować w codziennym życiu poniższe zasady.

Przestrzegam obowiązujących obostrzeń. Z nastaniem pandemii pojawiły się pierwsze wytyczne i ograniczenia, które wpływają na nasze bezpieczeństwo zarówno fizyczne jak i psychiczne. Choć nie zawsze się ze wszystkimi zgadzam, staram się ich przestrzegać.

Dbam o siebie. Jestem też przekonana, że „złotą myślą” mogą być słowa: *„Jak dbam o siebie, to dbam o innych”*.

Sport to zdrowie. Zdrowy tryb życia daje siłę i motywację do pokonywania trudności. Jeśli będziemy zdrowi – będziemy bezpieczni dla innych. Dla zdrowia i bezpieczeństwa innych ważne jest także zachowanie stałego rytmu dnia, szczególnie jeśli chodzi o porę snu i posiłków. Staram się też mieć wydzielony czas na naukę i czas na odpoczynek. Różnie z tym jest, bo często mamy bardzo dużo zadanych lekcji. Ważną sprawą jest prawidłowa dieta, zdrowe odżywianie, a także ruch. W domu nie za bardzo mamy możliwość uprawiania sportów, ale nawet drążek czy skakanka pozwoli na poprawę kondycji. Na szczęście za oknem jest coraz lepsza pogoda, więc będzie możliwość jazdy na rowerze, rolkach czy lekki trening. Teraz, gdy większość czasu spędzamy w internecie (lekcje zdalne, brak wyjazdów i spotkań ze znajomymi), z niecierpliwością czekam, kiedy będzie można wyjść na świeże powietrze.

Stosuję „Dekalog bezpiecznego zachowania”.

Powstał również dekalog bezpiecznego zachowania podczas epidemii koronawirusa. Oto on:

- 1.Często myj ręce.
- 2.Podczas powitania unikaj uścisków i podawania dłoni.
- 3.Unikaj płatności gotówką, korzystaj z kart płatniczych.
- 4.Unikaj dotykania oczu, nosa i ust.
- 5.Regularnie myj lub dezynfekuj powierzchnie dotykowe.
6. Regularnie dezynfekuj swój telefon i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków.
- 7.Zachowaj bezpieczną odległość od rozmówcy.
- 8.Stosuj zasady

ochrony podczas kichania i kaszlu. 9. Odżywiaj się zdrowo i pamiętaj o nawodnieniu organizmu. 10. Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy o koronawirusie.

Troszczę się o bliskich seniorów. Covid 19 zmienił życie wszystkich. W trudnej i nietypowej sytuacji znaleźli się przede wszystkim seniorzy. Ze względu na fakt, że często mają choroby współistniejące, są w gronie osób najbardziej narażonych na atak wirusa. W naszej rodzinie Babcia, Dziadek, Ciocie i Wujkowie dotychczas byli bardzo aktywni. Teraz to my staraliśmy się służyć im pomocą w codziennych zakupach i obowiązkach. Przez różne ograniczenia nie zawsze była możliwość osobistego spotkania, a przecież bardzo ważny jest kontakt i poczucie bliskości, szczególnie w okresie świąt i uroczystości. Czasem nawet częste rozmowy telefoniczne nie wystarczą, dlatego postanowiliśmy zainstalować komunikatory tak, żeby choć na chwilę móc się zobaczyć. Jeszcze niedawno wyjście na spacer czy zakupy były dla nich okazją do spotkania się i rozmów z sąsiadami. Teraz jest to bardzo utrudnione. Często rozmawiam z nimi, bo chcę, żeby nie czuli się osamotnieni. Ostatnio nasi seniorzy chętnie oglądają różne koncerty online i bezpiecznie zwiedzają różne miejsca w Polsce i na świecie. Wysyłamy im linki z ciekawymi filmami i atrakcjami turystycznymi.

Zostaję w domu. Unikam dużych skupisk ludzi. Ograniczam kontakty z innymi, żeby nie narażać ani siebie, ani ich na ryzyko zarażenia koronawirusem.

Pomagam osobom na kwarantannie i w izolacji, żeby szybko wyzdrowiały i razem ze mną dbały o bezpieczeństwo innych. Covid 19 jest podstępny. Niestety zaatakował też moich sąsiadów i znajomych. Ponieważ ze względu na obowiązujące zasady sami nie mogli robić zakupów czy wynosić śmieci, jeździliśmy do nich i niezbędne produkty zostawialiśmy pod drzwiami, zachowując przy tym zasady bezpieczeństwa. Każdy może inaczej przechodzić zakażenie koronawirusem. Rodzice moich znajomych byli bardzo osłabieni, ale ważne dla nich było, że im pomagamy i wspieramy, czasem smsami czy podczas rozmów telefonicznych. Najbardziej szkoda mi było młodszych dzieci, które musiały wytrzymać nawet 14 dni w domu, bez kontaktu z innymi dziećmi. Przywoziliśmy im różne puzzle i gry albo przesyłaliśmy filmiki, żeby ciekawiej mogły spędzić ten trudny czas. Ważne jest, żeby dbać nie tylko o bezpieczeństwo fizyczne, ale by pamiętać o bezpieczeństwie psychicznym, bo to od niego zależy też nasze bezpieczeństwo fizyczne. Myślę, że uśmiech, dobry żart, miła wiadomość czy śmieszny filmik na Tik Toku, każdemu mogą poprawić humor i wprowadzić w dobry nastrój w tym trudnym czasie pandemii.

Zapytałam moich bliskich i znajomych, jak chcieliby, żebym dbała o swoje i ich bezpieczeństwo w czasie pandemii.

Ciocia Ania – lekarz: „Przede wszystkim należy unikać zbędnych kontaktów, a jeśli już musisz gdzieś iść, koniecznie w maseczce (i to nie na brodzie) i obowiązkowo zachowaj dystans. Jako lekarz codziennie spotykam się dziećmi i ich rodzicami, którzy niestety muszą zmagać się wirusem. Lepiej przeciwdziałać, niż potem chorować i narażać innych”.

Irena i Eugeniusz – seniorzy „Aby czuć się bezpiecznie w czasie pandemii, trzeba niestety unikać i ograniczać kontakty rodzinne, ale dzwonić i pisać smsy zawsze możesz. Noś maseczkę, dezynfekuj ręce, unikaj kolejek w sklepie. A jak będą już szczepienia dla Was - zgłoś się na szczepionkę. Babcia i Dziadek”.

Tomaszek – kolega „Trzeba nosić maseczkę - to jest najważniejsze dla bezpieczeństwa innych.”

Dwa przykazania Cioci Ali: 1. DDM + szczepionka (jak się da) (DDM-dezynfekcja, dystans, maseczka) 2. W dniu słonecznym, po lekcjach (szczególnie po matematyce), koniecznie odpocząć na świeżym powietrzu (z zachowaniem DDM).

Bardzo ważne jest dla mnie bezpieczeństwo moich bliskich, dlatego staram się przestrzegać obowiązujących obostrzeń. Jako podsumowanie – kolejny przykład, że warto słuchać Kubusia Puchatka:

„- Dokąd idziemy, Puchatku?

- Do domu, Prosiaczku. Idziemy do domu, bo to jest najlepsze, co teraz możemy zrobić.”