

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

Koronawirus sprawia, że wciąż sprawdzam nowe wiadomości, bez ustanku niepokoję się o siebie i o swoich bliskich. Dostosowuję swoje życie tak, by radzić sobie ze zmianami, jakie pandemia wywołuje w naszych domach, szkołach i miejscach pracy. Na nowo definiujemy „starą higienę”, przypominamy sobie dawno zapomniane zasady bezpieczeństwa w miejscach publicznych. Jest ciężko!

Nauka zdalna odizolowała nas od szkoły, nauczycieli i rówieśników. Sądzę, że to dla naszego bezpieczeństwa. To dla mnie przygnębiająca sytuacja. Faktem jest, że spotykam się z kolegami, ale jest jeden mały szczegół, że te spotkania są tylko w Internecie, a one jednak nie zastąpią mi realnego spotkania z rówieśnikami. Ten czas jest dla mnie i dla wielu osób bolesny. Zmiana zwyczajów początkowo wymagała sporo wysiłku, ja i moi najbliżsi musieliśmy przyzwyczać się do noszenia maseczek, rękawiczek. To nie było łatwe. Osobiście uważam, że jeśli to ma zapobiec rozpowszechnianiu się wirusa, to koniecznie musimy zasłaniać usta i nos, myśląc o sobie i o naszych bliskich, a najbardziej o osobach starszych. Nie chciałbym narazić, np. swoich dziadków na wirusa, bo w obecnym czasie ciężko jest dostać do specjalisty. Dobrze, że rząd dba o nasze bezpieczeństwo, zakupując szczepionki, które podnoszą naszą odporność, moi dziadkowie są już po drugiej dawce, więc jestem o nich spokojniejszy, bo czuję, że są bezpieczni. Walka z niewidzialnym wrogiem nauczyła mnie, jak zachować higienę. Po każdym powrocie z miejsc publicznych (sklep, park) dezynfekuję i myję ręce kilka razy i wyrzucam zużytą maseczkę jednorazową. Środkiem dezynfekującym przecieram biurko, klawiaturę, telefon i klamki w drzwiach, po tylu miesiącach pandemii stało się to normalne. Staram się unikać bardzo zatłoczonych miejsc, ponieważ boję się nie tyle zachorować, co powikłań po Covid-19, bo słyszałem, że są straszne. Codzienne czynności, stają się wielkim wyzwaniem. Staram się dbać o odnowę swoich sił. Zdrowy sen nic nie kosztuje, a przynosi zbawienne efekty. Gdy jestem wyspany, mam większą odporność na stres i jestem bardziej kreatywny, szczególnie w czasie izolacji.

Boję się, że kiedy skończy się pandemia, to że wszyscy będziemy odczuwać skutki społecznej izolacji. Wirus, którego teraz boimy się, przejdzie, a nieufność zostanie. Mam jednak nadzieję, że moje przeczucia nigdy się nie sprawdzą. Nikt z nas nie wie, jak długo przyjedzie nam żyć w aktywnej obecności koronawirusa, wiem natomiast, że potrzebujemy świadomej i skutecznej troski o siebie nawzajem.