



Viata cotidiana si izolarea in vremea Coronavirusului (1)



Illustrazione di Mariana Chiesa

Bună ziua,

cea ce urmează sunt indicații și reguli de igienă și comportament (reguli și sfaturi), pe care le-am selectat, simplificat și tradus împreună cu elevii **Școlii Frisoun**, asupra comportamentului pe care trebuie să-l respectăm zi de zi în această perioadă dificilă.

Ca întotdeauna, suntem cu toții chemați să ne informăm bine și să decidem pentru noi înșine alegerile importante pentru viața noastră. E bine să știm ce este legal sau nu este legal să faci. E bine să cunoaștem a fi conștienți de alegerile pe care le facem în aceste momente dificile care au un impact grav asupra noastră și a celor din jur.

Ultimele legi adoptate în Italia pot fi rezumate astfel: **în săptămânile următoare trebuie să stăm cât mai departe de alte persoane** și astfel să evităm îmbolnăvirea și transmiterea virusului. Acest lucru este fundamental nu numai pentru sănătatea noastră, ci și pentru funcționarea sistemului medical. Va aduce la cunoștință recomandări de protecție din partea autorităților naționale și locale care prevăd reguli și restricții de comportament și când avem voie să ieșim din casă:

1. **pentru a merge la serviciu** (și pentru a face acest lucru trebuie să avem o autorizație eliberată de angajator);
2. **să mergi la cumpărături** (singur sau în momentele în care sunt mai puține persoane);
3. **din motive de sănătate** (în farmacia sau dacă ai o programare urgentă la doctor);
4. **să ajutăm rudele sau prietenii aflați în dificultate** (care sunt în dificultate de a se deplasa pe cont propriu sau nu pot face cumpărături singuri);
5. **să mergem la plimbare** (dacă avem noroc să ne aflăm într-o regiune de câmp la care putem ajunge pe jos. Facem plimbări singuri sau cu copiii noștri).

Dacă ieșim din alte motive inutile, trebuie să conștientizezi faptul că poți fi oprit și interogat de poliție sau carabinieri.

La aceste reguli adăugăm un sfat. Pentru a înfrunța aceste momente dificile, trebuie să fim puternici și să rămânem calmi. Pe rețelele sociale poți să primești informații false, opinii și comentarii care duc în eroare și creează confuzie, furie și temeri iraționale. În acest caz nu sporim și noi confuzia și iraționalitatea. Mai bine să sunăm la un prieten, să rezolvăm o îndoielă sau să punem o întrebare, decât un comentariu pe o rețea de socializare, despre care nu știm unde se termină și cum se interpretează.

Mult noroc tuturor!