



## Jeta e përditshme në kohën e koronavirusit (1)



Përsëritje,

në vijim po ju njohim me udhëzimet (rregulla dhe këshilla) që kemi përzgjedhur, thjeshtësuar dhe përkthyer sëbashku me nxënësit e **Shkollës Frisoun** mbi përvetësimin e të vepruarit në këto ditë shumë të vështira.

Si gjithmonë, të gjithëve na është bërë thirrje që të informohemi mirë dhe të vendosim vetë rreth zgjedhjeve të rëndësishme për jetën tonë, duke njohur mirë atë që është ose jo e duhura për ne. Duhet të dimë se zgjedhjet që bëjmë këto ditë, më shumë se zakonisht, kanë një ndikim shumë të madh në jetën e të tjerëve.

Ligjet e fundit të vendosura nga Italia mund ti përmbledhin kështu: **Në javët në vijim duhet të shmangim të qënurit afër me të tjerët**, pasi kështu mund të evitojmë mundësinë për tu sëmurur apo për të trasmetuar sëmundjen. Përfundimisht, kjo jo vetëm për shëndetin tonë por edhe për mirëfunksionimin e spitaleve, të cilët po nisin të jenë të tejmbushur. Për këtë, mund të dalim nga shtëpia vetëm për arsyet si më poshtë:

- 1. për të shkuar në punë** (dhe për ta bërë do të duhet të kemi një vërtetim që është shumë i thjeshtë për tu rimarrë);
  - 2. për të bërë Pazar** (të shkojmë vetëm dhe në momente që nuk ka shumë njerëz);
  - 3. për arsye shëndetësore** (në farmaci apo te mjeku, më mirë do të ishte që të binim dakort fillimisht me ta;
  - 4. për të ndihmuar të afërm ose miq që janë të pamundur** (që s'janë të pavarur ose që nuk kanë zotësinë për të bërë vet pazarin);
  - 5. për të bërë një shëtitje** (kemi fatin të kemi afër një fshat me bimësi të pasur që mund të përshkohet me këmbë. Të shkojme por vetëm ose me fëmijët tanë).
- Nëse dalim për arsye të tjera jo të rëndësishme, duhet të dimë se mund të ndalohemi nga policia apo karabinieret.

Këtyre rregullave i bashkangjisim edhe një këshillë.

Për të përballuar këtë moment të vështirë, duhet të jemi të fortë dhe të ruajmë qetësinë. Shfaqen dhe do të shfaqen nëpër rrjete sociale informacione, opinione dhe komente që në vend që të qartësojnë situatën e bëjnë atë edhe më konfuze duke ngjallur acarrim dhe frikë të paarsyeshme. Është më mirë ti telefonosh një miku për të qartësuar një dyshim apo për ta pyetur rreth diçkaje të paditur, se sa të bësh një koment në rrjetet sociale që nuk e di se ku dhe si do të interpretohet.

**Paçim fat të gjithë!**