

# COVID - 19

## Doporučení pro děti a dospělé

### Držme mediální půst

Zvol si „mediální dietu“ – stačí dva momenty během dne, aby ses informoval z dobrých zdrojů. Nechat se stále „odstřelovat“ informacemi je zbytečné, zvyšuje to strach a bere síly.

### Budme fit

Zůstaň ve formě tělesné i mentální. Sportuj, koukni na film, zachovej pravidelnost spánku.

### Držme hygienu

Říd se hygienickými normami doporučenými ministerstvem zdravotnictví.

### Zajímejme se

Informace jsou důležité – je dobré sledovat pouze oficiální zdroje Ministerstva zdravotnictví [www.koronavirus.mzcr.cz](http://www.koronavirus.mzcr.cz)

### „Držme lajnu“

Zachovej si všechny své běžné zvyklosti, buď kreativní ve strukturování svého času, zůstaň ohleduplný a solidární.

### Uklidněme je

Ujisti děti, že mnoho odborníků (lékaři, zdravotní sestry...) pracuje na tom, aby zajistili bezpečí a péči nemocným. Mluvte spolu o vlně solidarity a zkuste udělat společně něco pro druhé.

### Smějme se

Dokud se Češi smějí, žijí. Pozitivní postoj pomáhá tobě i tvému okolí.

### Sdílejme

Můžeš cítit mnoho emocí nebo žádné: je to přirozená reakce na stres – je dobré své prožívání sdílet – najdeš podporu druhých a nadhled.

### Poradme se

Pokud ti je delší dobu psychicky zle, neboj se požádat o odbornou pomoc.

### Budme v klidu

Je možné, že se ti hůř rozhoduje a soustředí, to je také normální důsledek stresu.

### Zajímejme se

Projevuj blízkost a pozornost, vytvoř bezpečný prostor.

### Hrajme si

Umožni dětem, aby si mohly zachovat příjemné zvyklosti: hra, školní aktivity, aktivity venku.

### Povídejme

Sděluj pravdu jednoduchým způsobem.

