



Pandemia lub okres izolacji

Jak zorganizować się w domu podczas pandemii lub okresu izolacji, ze spokojem i zdrowym rozsądkiem. Wydrukuj i trzymaj pod ręką razem ze swoim zestawem.

Przed (przygotowanie)

- Zrób **zapasy na kilka dni**: woda, żywność z długim terminem, środki higieny i artykuły dla zwierząt.
- Trzymaj **leki na receptę z zapasem** oraz proste środki przeciwgorączkowe i przeciwbólowe, termometr i podstawowy zestaw pierwszej pomocy.
- Przygotuj **maseczki, mydło i płyn do dezynfekcji rąk** w łatwo dostępnym miejscu.
- Zapisz **numery kontaktowe**: przychodnia, infolinia sanitarna, rodzina i zaufany sąsiad.
- Ustal, jak **pracować lub uczyć się z domu**, jeśli zajdzie taka potrzeba, i kto zajmie się dziećmi lub osobami zależnymi.

W trakcie

1. **Dbaj o higienę rąk**. Myj je często mydłem przez co najmniej 20 sekund, a gdy nie ma takiej możliwości, używaj płynu dezynfekującego.
2. **Śledź oficjalne komunikaty** RCB i służb sanitarnych; ignoruj plotki i niesprawdzone wiadomości z sieci.
3. **Zachowaj izolację domową, jeśli trzeba**. Przy objawach zostań w domu, w miarę możliwości w osobnym pomieszczeniu, i ogranicz kontakt z domownikami.
4. **Utrzymuj rutynę i zdrowie psychiczne**. Stałe pory snu i posiłków, ruch w domu i kontakt z bliskimi przez telefon pomagają znieść izolację.
5. **Pomóż wrażliwym sąsiadom** bez narażania ich: zakupy lub leki zostaw pod drzwiami i utrzymuj kontakt telefoniczny.

Jeśli się przedłuży

- Racjonuj **zapasy** i uzupełniaj je stopniowo, bez panicznego kupowania, by starczyło dla wszystkich.
- Dbaj o **zdrowie psychiczne**: ogranicz nadmiar wiadomości, zaplanuj dzień i szukaj wsparcia, jeśli pojawia się lęk lub przygnębienie.
- Pilnuj **zapasu leków na receptę** i z wyprzedzeniem ustal sposób ich odbioru lub dostawy.
- Sprawdź, czy gmina lub przychodnia uruchomiła **pomoc dla osób w izolacji**.

Po

- Uzupełnij to, co zużyłeś**: żywność, woda, środki higieny i maseczki.
- Zapisz, czego zabrakło** i co się sprawdziło, by lepiej przygotować się na kolejny raz.
- Wróć stopniowo do rutyny i zadbaj o **odpoczynek oraz kontrolę zdrowia**, jeśli była potrzebna.

Przypomnienie: przy objawach najpierw zadzwoń do swojej przychodni lub na infolinię sanitarną, zanim się gdziekolwiek udasz, i zawsze stosuj się do oficjalnych zaleceń służb sanitarnych. W sytuacji zagrożenia życia dzwoń pod **112**.

Czy jesteś przygotowany na okres izolacji?

Planer obliczy twój zestaw według osób i dni.

planbunkra.pl/planer