

Părinții sau cei care au în grijă copii cu dizabilități pot urma acești pași rapizi pentru a asigura continuitatea îngrijirii pentru persoana pe care o susțin, în contextul epidemiei COVID 19:

Limitați-vă expunerea potențială la COVID-19

✓ Evitați pe cât de mult posibil locurile aglomerate și reduceți la minim contactul fizic cu alte persoane. Profitați de locurile în care este disponibil un program de lucru dedicat persoanelor cu dizabilități.

✓ Faceți cumpărături online sau solicitați sprijin din partea familiei sau prietenilor pentru a evita deplasarea.

✓ Dacă se poate, lucrați de acasă, mai ales dacă în mod normal lucrați într-un mediu foarte frecventat.

✓ Încercați să vă procurați cele necesare, precum alimente, articole de curățenie, medicamente și echipamentele medicale astfel încât să reduceți frecvența vizitării locurilor publice.

✓ Asigurați-vă că în cazul utilizării dispozitivelor de deplasare, acestea sunt dezinfectate frecvent; printre acestea se numără: scaunul cu roțile, bastoanele de mers, premergătoarele sau orice alt produs manipulat frecvent și folosit în spațiile publice.

Stabiliți un plan pentru a asigura continuitatea serviciilor de îngrijire și asistență necesare

✓ Asigurați-vă că cei din gospodăria dumneavoastră, inclusiv prietenii și alți membri apropiați ai familiei, cunosc toate informațiile importante de care ar avea nevoie în cazul în care trebuie să intrați în carantină sau vă îmbolnăviți. Acestea pot include informații despre asigurarea medicală, medicamentele pe care le luați (dacă este cazul) sau nevoile de îngrijire ale celor aflați în întreținerea dumneavoastră (alți copii, părinți vârstnici sau animale de companie).

✓ Lărgiți sfera persoanelor la care puteți apela dacă trebuie să intrați în carantină sau vă îmbolnăviți.

✓ Identificați organizațiile relevante din comunitate la care puteți apela în caz de nevoie.

✓ Notați toate detaliile necesare îngrijirii copilului cu dizabilități. Dacă aveți deja o persoană de sprijin, vorbiți cu ea din timp despre tot ce trebuie făcut.

✓ Asigurați-vă că aveți la dispoziție numărul de telefon al serviciilor de telemedicină și al liniilor telefonice de urgență¹ în cazul în care aveți întrebări sau nevoie de asistență medicală non-urgentă.

✓ Notați datele de contact ale medicilor, policlinicii sau spitalului, de la farmacie, etc.

- Notați denumirea și dozele medicamentelor. Încercați, pe cât posibil, să aveți în casă medicamente suficiente pentru o săptămână sau două. Contactați medical să vă elibereze o rețetă online.

- Încercați să aveți rezerve de săpun și dezinfectanți pentru a nu trebui să faceți cumpărături des.

- Dacă este cazul, faceți un plan pentru primirea profesioniștilor care asigură îngrijirea la domiciliu. Folosiți dezinfectanți pentru menținerea igienei și rugați vizitatorii să se spele pe mâini sau să folosească un dezinfectant.

✓ Dacă aveți această posibilitate, folosiți tehnologia pentru a ține legătura cu cei apropiați, pentru a evita ca izolarea să vă afecteze moralul.

¹Telemedicina presupune utilizarea telecomunicațiilor și a tehnologiei virtuale pentru a oferi servicii medicale în afara unităților medicale clasice