

Коли члени сім'ї госпіталізовані через COVID-19

У міру зростання випадків захворювання COVID - 19 кількість госпіталізацій також буде збільшуватися. Ці госпіталізації можуть бути надзвичайно важкими не тільки для пацієнтів, але також для членів їх сімей. Рідні люди можуть відчувати занепокоєння через невпевненість в одужанні близької людини. Вони також можуть бути стурбовані своїм власним ризиком зараження цією хворобою.

Додатково, членам сім'ї може бути заборонено відвідувати своїх близьких в лікарні через ризик зараження. Це створює важкі розлуки для всіх.

Як впоратися з невизначеністю та підвищеною тривожністю

- Займіться діями які підтримує ваше здоров'я та допомагає вам розслабитися. Це може включати в себе фізичні вправи, медитацію, молитву або розмови з друзями та родиною.
- Додержувати розпорядок дня, пов'язаний з їжею та сном.
- Пам'ятайте, що ваша близька людина отримує необхідну турботу, для підтримки її одужання. Більшість людей успішно проходять лікування та можуть повернутися додому.
- Переконайтеся, що Ви знаєте, де отримати доступ до важливих документів вашої близької людини. Це можуть бути медичні, юридичні та фінансові документи.
- Якщо ваша близька людина дуже хвора, поговоріть з ним про його побажання щодо медичної допомоги.
- Залишайтеся на зв'язку з персоналом лікарні, який може дати вам оновлену інформацію.
- Знайте, що ви не завжди можете негайно почути від персоналу лікарні. Лікарні в цей час дуже зайняті.
- Це нормально, якщо ви запитуєте оновлену інформацію про себе і свою сім'ю. Незважаючи на те, що лікарі намагаються тримати Вас в курсі подій, вони дуже зайняті і можуть оцінити нагадування.

Як залишатися на зв'язку, коли ви знаходитесь далеко один від одного

- Оцініть ризик зараження кожного члена сім'ї та визначте, чи потрібна самоізоляція.

Щоб отримати цей документ в іншому форматі, зателефонуйте за номером 1-800-525-0127. Якщо ви глухі чи маєте поганий слух, будь ласка, зателефонуйте за номером 711 ([Washington Relay](#)) або надішліть електронна пошта на civil.rights@doh.wa.gov.

- Пам'ятайте, що фізична розлука з близькими людьми необхідна для збереження всіх в безпеці та здоровому стані.
- Утримання членів сім'ї далеко від лікарні також дозволяє медичним бригадам більш ефективно зосередитися на догляді за пацієнтами.
- Створюйте можливості для безпечного спілкування за допомогою текстової / телефонного зв'язку, по електронній пошті або відео-чату.
- Попросіть членів вашої сім'ї або дітей писати листи чи малювати малюнки.

Як правильно спілкуватися з дітьми

- Враховуйте вік та рівень розвитку кожної дитини, коли вирішуєте, якою інформацією з ним поділитися.
- Поясніть дітям, що більшість людей одужують. Надайте дітям обновлену інформацію про стан здоров'я вашого родича.
- Доречно дати дітям зрозуміти, що дорослі теж турбуються (наприклад, " Я розумію. Я теж турбуюся за дідуся, але ми пройдемо через це разом. "), але не обтяжуйте їх зайвими турботами.
- Заохочуйте дітей до створення проєктів, що сприяють позитивним думкам хворого. Знайдіть креативні шляхи поділитися ними з хворим в лікарні.
- Якщо дорога вам людина серйозно хвора, не давайте хибних сподівань. Якщо трапилася смерть, поясніть що сталося, використовуючи просту і зрозумілу мову.
- Пам'ятайте, що діти, ймовірно, будуть моделювати емоційні реакції дорослих.

Довідка:

Центр вивчення травматичного стресу:

Кафедра психіатрії

Військового Університету

Щоб отримати цей документ в іншому форматі, зателефонуйте за номером 1-800-525-0127. Якщо ви глухі чи маєте поганий слух, будь ласка, зателефонуйте за номером 711 ([Washington Relay](#)) або надішліть електронна пошта на civil.rights@doh.wa.gov.