

## Когда близкие в больнице из-за COVID-19

По мере увеличения случаев заболевания COVID-19 число госпитализаций будет также расти. Госпитализация - могут быть серьезным испытанием не только для пациентов но и для их семей. Родственники и друзья могут испытывать беспокойство из-за неопределенности по поводу близкого человека. Они также могут быть обеспокоены собственным риском заразиться этой болезнью.

Кроме того, членам семей может быть запрещено посещать своих близких в больнице из-за потенциального риска заражения. Это создает трудные разлуки для всех.

### Как справиться с растущим стрессом и неопределенностью

- Занимайтесь деятельностью, которая поддерживает ваше здоровье и помогает вам расслабиться. Рекомендуемые виды деятельности включают в себя физические упражнения, медитацию, молитву или беседу со семьей и друзьями.
- Поддерживайте привычный режим дня, связанный с приемом пищи и сном.
- Помните, что близкий вам человек получает необходимую помощь для выздоровления. Большинство людей успешно проходит лечение и возвращается домой.
- Убедитесь, что вы имеете доступ к важным документам близкого вам человека. Эти могут включать в себя медицинские, юридические и финансовые документы.
- Если близкий к вам человек очень болен, поговорите с ним о его пожеланиях относительно медицинской помощи.
- Поддерживаете связь с персоналом больницы, который будет давать вам обновленную информацию.
- Имейте в виду, что вы не всегда можете услышать ответ от персонала больницы сразу же. В это время больницы очень заняты.
- Защищать себя и свою семью, чтобы получать обновления, в полностью оправданно. Хотя медперсонал хочет держать вас в курсе событий, они очень заняты и, возможно, нуждаются в напоминании.

### Как поддерживать связь находящихся в разлуке

- Оцените текущий риск заражения каждого членов семей, и определите кому нужна в само-изоляции.
- Помните, что физическая разлука с близкими людьми необходима для здоровья и безопасности.

Чтобы получить эту информацию в альтернативном формате, позвоните 1-800-525-0127. Глухие или слабослышащие клиенты, пожалуйста, позвоните по телефону 711 ([Washington Relay](#)) или отправьте письмо по этому адресу [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).

- Когда вы остаетесь дома и вдали от больницы, медперсонал могут сосредоточиться на уходе за пациентами.
- Воспользуйтесь текстовые сообщения, электронную почту, видеочаты и телефон, чтобы безопасно и эффективно общаться с близкими.
- Попросите своих детей и членов семей писать письма или рисовать рисунки.

## Как говорить с детьми об этом вирусе

- Учитывайте возраст и уровень развития каждого ребенка, когда решаете, какой информацией с ним поделиться.
- Объясните детям, что большинство людей выздоравливают. Держите детей в курсе о состоянии здоровья вашего родственника.
- Уместно давать детям понять, взрослые тоже озабочены (нпр. “я понимаю. Я тоже беспокоюсь за дедушку, но мы пройдем через это вместе.”), но не обременяйте детей ненужными заботами.
- Поощряйте детей создавать творческие проекты, способствующие позитивным мыслям о больном человеке. Найдите способы поделиться этими проектами с близким в больнице.
- Если ваш близкий очень болен, не давайте детям пустих надежд. Если наступит смерть, объясните что произошло, используя простой и понятный язык.
- Помните, что дети, скорее всего, будут повторять эмоциональную реакцию своих взрослых.

### Справка:

Центр Изучения Травматического Стресса  
Кафедра Психиатрии  
Университет Вооруженных Сил

Чтобы получить эту информацию в альтернативном формате, позвоните 1-800-525-0127. Глухие или слабослышащие клиенты, пожалуйста, позвоните по телефону 711 ([Washington Relay](#)) или отправьте письмо по этому адресу [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).