



## **CONSIGLI PER STARE BENE E AFFRONTARE LA PAURA ANCHE IN QUARANTENA - IN LINGUAGGIO FACILE DA LEGGERE -**

In questi giorni tutti noi stiamo passando molto tempo a casa.

Questo periodo si chiama **quarantena**.

La quarantena è quando dobbiamo stare a casa senza uscire e senza incontrare altre persone.

Siamo in quarantena a causa di un virus, che si chiama Coronavirus.

Puoi avere maggiori informazioni sul Coronavirus e su come proteggere la tua salute in linguaggio facile da leggere a questo link:

[http://www.anffas.net/dld/files/CORONAVIRUS\\_10%20CONSIGLI\\_IN\\_LINGUAGGIO\\_FACILE\\_DA\\_LEGGERE\(2\).pdf](http://www.anffas.net/dld/files/CORONAVIRUS_10%20CONSIGLI_IN_LINGUAGGIO_FACILE_DA_LEGGERE(2).pdf)

Durante la quarantena è normale provare delle **emozioni** come:

- Paura
- Preoccupazione
- Agitazione
- Tristezza
- Confusione

Può capitare anche di sentirsi arrabbiati perché la nostra vita è cambiata e non possiamo uscire.

In questo documento vogliamo darti alcuni consigli su come gestire la paura e la preoccupazione in questo momento.

## 1. STAI A CASA



In questo momento è molto importante **stare a casa**.  
E' possibile uscire solo per cose molto importanti,  
come fare la spesa oppure andare dal medico.

Se tutti stiamo a casa la quarantena durerà poco.

## 2. PARLA CON UNA PERSONA DI CUI TI FIDI



Quando ti senti molto preoccupato o triste o confuso  
**parla con una persona di cui ti fidi.**

Una persona di cui ti fidi può essere uno dei tuoi genitori, un fratello, un amico, un operatore.

Puoi parlare con questa persona di presenza oppure chiamandola al telefono, scrivendo un messaggio, oppure facendo una videochiamata.

### **3. DORMI BENE**



**Dormire** è importante per la nostra salute!

Per addormentarti meglio:

- Evita di bere caffè o bevande con la caffeina nel pomeriggio e la sera
- Prima di addormentarti fai qualcosa di rilassante, come leggere un libro, vedere un film oppure fare un bagno caldo
- Cerca di andare a dormire sempre alla stessa ora
- e di dormire almeno 8 ore per notte.

### **4. MANGIA BENE**



Mangiare bene ci aiuta a stare bene.

Ecco alcune **semplici regole da seguire**:

- Fai 5 pasti al giorno (colazione, spuntino, pranzo, spuntino, cena)
- Mangia frutta e verdura tutti i giorni
- Bevi molta acqua
- Evita di fare mangiare troppi snack (come patatine, biscotti, dolci) durante il giorno

Cucinare dei piatti sani può essere una bella attività da fare stando in casa

## 5. FAI ATTIVITA' FISICA



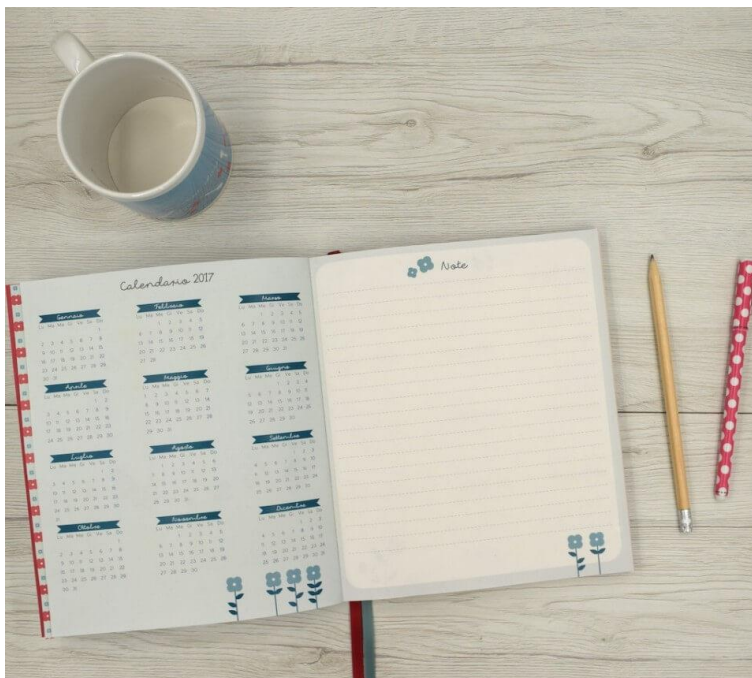
E' possibile **muoversi anche stando in casa**.

Fai degli esercizi tutti i giorni.

Su internet ci sono tanti video di attività che puoi fare anche stando a casa.

Se hai un terrazzo o un giardino fai una passeggiata al sole tutti i giorni

## 6. FAI UN PROGRAMMA DELLA TUA GIORNATA



Può essere utile fare un **programma della tua giornata**, magari insieme alla tua famiglia o alle persone che vivono con te.

In questo programma puoi scrivere tutte le cose che farai nella giornata e l'orario.

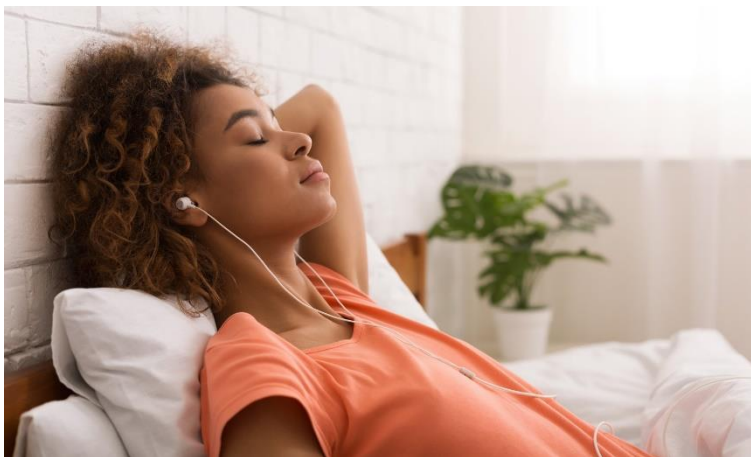
Ad esempio, un programma della giornata potrebbe essere questo:

ore 8,00: sveglia  
ore 8,30: colazione  
ore 9,00: guardare il telegiornale  
ore 9,30: lettura  
ore 11,30: cucinare  
ore 12,30: pranzo  
ore 14,00: riposino  
ore 15,00: esercizio fisico  
ore 16,00: merenda  
ore 16,30: chiamata con gli amici  
ore 17,30: film  
ore 19,00: cucinare  
ore 20,30: cena  
ore 22,00: a dormire

Questo è solo un esempio.

Prova a creare il tuo programma della settimana  
con le cose che ti piacciono di più!

## 7. FAI COSE CHE TI DIVERTONO E TI RILASSANO



Ogni giorno fai delle cose **divertenti e rilassanti!**

Puoi usare questo tempo a casa per fare cose come:

- leggere,
- disegnare,
- ascoltare la musica,
- cucinare,
- riposare,
- scrivere,
- guardare un film,
- fare un puzzle,
- fare un gioco di società

oppure qualunque cosa che ti piace fare, da solo o in compagnia!

## 8. PARLA CON LE PERSONE A CUI VUOI BENE



Possiamo **stare in contatto con le persone a cui vogliamo bene** anche stando a casa.

Puoi usare il **telefono, whatsapp, skype, le videochiamate, le email** per parlare con i tuoi amici e i tuoi parenti.

Se hai bisogno chiedi aiuto a qualcuno per trovare il modo migliore per te per parlare con le persone a cui vuoi bene.

## 9. SCEGLI LE INFORMAZIONI



In questi giorni possono arrivarci tante informazioni sul Coronavirus.

Alcune informazioni possono essere vere, altre invece sono false.

E' importante **prestare attenzione solo a poche informazioni** e non credere a tutto quello che leggiamo, soprattutto sui social network come facebook.

Ecco come puoi fare a scegliere bene le informazioni:

- Decidi due momenti al giorno in cui informarti (ad esempio la mattina e la sera)
- Ascolta e leggi le informazioni che vengono dal telegiornale oppure dai siti internet del Governo e del Ministero della Salute
- Chiedi aiuto a chi ti è vicino per capire meglio le informazioni e per riconoscere le informazioni vere

Per aiutarti a trovare le informazioni vere **Anffas ha creato una pagina dove raccogliere tutte le notizie sul Coronavirus.**

La trovi a questo link:

<http://www.anffas.net/it/news/13940/coronavirus-tutte-le-informative-utili/>

In questa pagina alcune informazioni sono accessibili, altre invece no.



Se c'è qualche informazione che vuoi venga tradotta in linguaggio facile da leggere scrivi una email a [nazionale@anffas.net](mailto:nazionale@anffas.net) e Anffas la preparerà.

#### 10. CHIEDI AIUTO SE NE HAI BISOGNO



Se ti senti davvero troppo preoccupato o agitato **chiedi aiuto ai tuoi genitori o alle persone che ti sono vicine.**

Chiedi di **parlare con uno psicologo** o anche con un il tuo educatore/operatore di riferimento.

**ANFFAS TI E' VICINA**



**Anffas** On  
i  
u  
s

dal 1958 la persona al centro

ASSOCIAZIONE NAZIONALE  
FAMIGLIE DI PERSONE CON DISABILITÀ  
INTELLETTIVA E/O RELAZIONALE

Puoi scrivere a [nazionale@anffas.net](mailto:nazionale@anffas.net) per chiedere informazioni e anche per chiedere aiuto.

**ANFFAS E' VICINA A TE E ALLA TUA FAMIGLIA!**