

Doporučení pro hasiče ve vztahu k sobě a druhým v souvislosti s výskytem onemocnění COVID-19

Ačkoliv jsou hasiči psychicky a fyzicky odolní, musí o sebe i přesto pečovat, aby takoví zůstali. Důležité je to obzvláště v krizové situaci, která klade vysoké nároky na míru pracovního nasazení u svých zaměstnavatelů a následně pak ještě při výkonu činnosti v jednotce a ve sboru, a udržení zdraví.

Jen pokud budete sami v dobré kondici, budete schopni účinně pomáhat druhým!

1. Dodržujte bezpečné chování a podporujte ho u druhých! Týká se to hygieny, osobní ochrany, dodržování vzdálenosti od druhých a protipatření v rámci cestování.

2. Dbejte o své fyzické i psychické zdraví! Vyhrad'te si čas na jídlo, odpočinek a uvolnění. Zdravý a odolný hasič snáze ustojí zvýšený tlak vyvolaný situací.

3. Pečujte o své vztahy! Pokud v tuto chvíli nemůžete být se svými blízkými, napište si aspoň krátkou povzbudivou zprávu. Vyhrad'te si i v době krize čas pro svou rodinu a další blízké. Právě oni jsou často nejpřirozenějším a nejučinnějším zdrojem vaší síly a opory.

4. Věnujte pozornost rodinným příslušníkům, dětem a seniorům! Děti přiměřeně jejich věku informujte o aktuálním dění. Děti intenzivně vnímají atmosféru okolo sebe, jděte jim příkladem, emočně je podporujte, snažte se jim navodit pocit bezpečí. Plánovaný denní program a vykonávání běžných činností pomáhají proti stresu. Nezapomínejte ani na další specificky ohrožené skupiny lidí ve vašem okolí. V současné situaci jde především o seniory.

Máte-li ve svém sboru **osamocené seniory**, povzbuďte je občasným telefonem, nabídkou pomoci nákupu, venčení jejich mazlíčka apod.

Pokud máte ve svých řadách **mladé hasiče**, třeba se hodí i Váš nápad na krácení volného času s rodinou – nápad na hry, ne všichni rodiče zvládají zajistit zábavu pro své ratolesti na delší dobu. A pokud se Vám podaří vymyslet nějakou elektronickou formu soutěžního kvízu pro děti Vašeho kolektivu, určitě si ho nenechávejte pro sebe a nabídněte i svým kolegům vedoucím.

5. Zplnomocňujte veřejnost! Delegujte činnosti. Dělejte co nejvíce pro to, abyste lidem pomohli pomoci si sami. Podporujte svépomoc a vzájemnou pomoc lidí. Vlastní aktivita jim pomáhá při psychickém zvládnutí krizové situace.

6. Starejte se o sebe navzájem! Hleďte s kolegy způsoby, jak můžete jeden druhého podpořit. Mluvte s lidmi, kterým důvěřujete a kteří jsou pro vás oporou. Spoluúčast, pocit pozitivního přínosu, možnost být součástí efektivního týmu, jsou mocným nástrojem zvládnání náročných situací.

7. Pomozte svým velitelům, vedení obcí a měst! Jsou klíčovou součástí dobře fungujícího týmu a nyní na ně jsou také kladeny zvýšené nároky. Snažte se být jim oporou a odložte řešení malicherností.

8. Využívejte a doporučujte důvěryhodné informační zdroje! Sdílení přesných a důvěryhodných informací napomáhá orientaci v situaci a tím i jejímu zvládnutí, navozuje spolupráci mezi lidmi a snižuje výskyt rizikového jednání na základě mylných nebo, poplašných zpráv. Pro další osoby jste coby hasiči důvěryhodným zdrojem informací, a proto buďte při předávání zpráv zodpovědní.

9. V případě potřeby využijte nebo podporujte využití další pomoci! Pokud vy nebo někdo z vašeho okolí pociťuje extrémní nervozitu či úzkost, přetrvávající smutek nebo další dlouhodobé reakce, které mají nepříznivý vliv na váš výkon nebo mezilidské vztahy, neváhejte a vyhledejte pomoc svých dobrých kamarádů, případně odbornou pomoc.

Pro toto doporučení bylo využito Letáku – doporučení pro hasiče, vydaného MV - generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, Kloknerova č. 26, 148 01, PRAHA 414