

Tervise hoidmine koroonakriisi ajal

Ära mine kooli,
ära mine poodi,
vaid mine voodi
ja võta pool mooli
paratsetamooli.

(Jaan Raudoja paroodia Metsakutsu räpile "Ära mine närvi", saadetud koroonapärimuse kogumisele 2020 kevadel)

Alates eriolukorra kehtestamisest oleme pidanud hakkama saama ilma tavapärase arstiabi ja ravita, kuigi pandeemia tõttu on oht meie tervisele suurenenud. Küsime, kuidas olete teie ja teie lähikonna inimesed kriisiolukorras oma tervisliku seisundi, aga ka vaimse heaolu hoidmisega toime tulnud? Konkreetsete toimimiskirjelduste kõrval ootame ka lugusid, mida olete seoses koroonasse haigestumise ja selle raviga kuulnud, ning oma tervisega seotud kartusi ja hirme.

- 1) Milliseid võtteid olete kasutanud koroonavältimiseks? Mida olete ise või on teie tuttavad ette võtnud koroonakahtluse või koroonaviirusesse haigestumise korral – kust nõu ja abi otsinud, milliseid koduseid ravivõtteid kasutanud?
- 2) Kuidas olete kodustes oludes hakkama saanud teiste vaevuste ja haigustega, kui arsti juurde ei pääse – kas abi oli võimalik saada telefoni teel? Kas kasutasite kuulnud-teatud ravivõtteid, sh taimravi, teadjate-selgeltnägijate jt soovitatut või järgisite arsti nõuandeid ja kasutasite ravimeid? Mida ühe või teise haiguse puhul on sotsiaalmeedias või tuttavate poolt soovitatud?
- 3) Millised olid/on siiani teie hirmud seoses koroonaviirusega, aga ka teiste haiguste ja enesetundega eriolukorras? Milliseid lugusid on räägitud teie kodupiirkonna koroonahaigete ja koroonaväliku kohta? Kas usute neid lugusid? Kui olete vajanud arstiabi, kas julgesite kohale minna? Kui ei, kuidas olete hakkama saanud?
- 4) Kas teie ja teie pereliikmete vaimne tervis on vajanud turgutamist, kuidas olete seda teinud? Millised tegevused on aidanud tasakaalu leida, kas need erinevad tavaolukorras kasutatutest? Kuidas olete hakkama saanud sotsiaalse isoleeritusega?

Missuguste asutuste (jõusaalid, treeningud, kino, baarid vms) külastamisest olete kõige enam puudust tundnud, mida olete asendanud veebipõhistega? Kas teie elu mõjutas kirikute sulgemine? Kas olete saanud kutseid ja võtnud osa grupipalvustest, mediteerimistest?

- 5) Kuidas on õnnestunud apteegist ravimite hankimine: e-apteegist ravimite tellimine, sealhulgas retseptiravimite tellimine (varem kirjutatud retseptide pikendamine ja ravimite tellimine e-apteegist), kättesaamine, kuidas apteegikeskkonnas oli korraldatud kaitse (mis kaitsevahendeid apteegitöötajad kandsid), millised olid ravimite müügipiirangud ja kas need mõjutasid oluliselt elu? Kui palju ostsite ravimite tagavarasid, mida ostsite ja kas ostetu osutus mõttekaks?
- 6) Milline oli teie pere kriisivalmidus, kas varusite kriisi puhkedes seepi, toiduaineid, WC-paberit, konserve ja muud? Kas teie perel on olemas 2 nädala vee ja kuivikute tagavara jms? Kas on tekkinud kogemusi – missugune tegevus oli koroona ajal mõistlik, mis ohtlik või hoopis naeruväärne? Kas on õpetlikke lugusid, kuidas mõjus ettevaatlikkus, muretus või tagavarade kogumine/puudumine vm?
- 7) Kirjeldage, kuidas muutus teie elukorraldus ja suhtlusringkond? Kas mõned tavapärased kontaktid on katkenud või on muutusi suhtluskanalites? Kas teie ise või keegi lähedastest vahetas elukohta (igapäevaste töö- ja koolikohustuste puudumise tõttu, lihtsalt kontaktidest hoidumiseks või karantiini tõttu)? Kuivõrd praegune olukord on teile emotsionaalselt keeruline?
- 8) Milliseid kogemusi soovite veel meiega jagada?

Küsimustike vastuseid võib saata: e-postiga: kratt@folklore.ee; kogumisportaali kaudu: <http://kratt.folklore.ee/>; postiga: Eesti Rahvaluule Arhiiv, Eesti Kirjandusmuuseum, Vanemuise 42, 51003 Tartu **Märksõna: Koroonapärimus**

Palume saata vastused **30. juuniks 2020**. Täiendav info: **Ave Goršič** avegorsic@folklore.ee. Kogumisvõistlusega seotud infot jagame ka Facebookis. Krati kaudu Eesti Rahvaluule Arhiivi kogudesse jõudnud materjal lisatakse failirepositooriumisse ja arhiiviinfosüsteemi Kivike. Materjalile saab seada kasutus- ja avalikustamispiiranguid.