



## Sió Eszter

diplomás gyógytornász, Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar,  
a Felnőttkorú Veleszületett Szívbetegség Alapítványának kuratóriumi tagja

## Én és a karantén

Sokan kérdezik már türelmetlenül: Mikor lesz már vége a korlátozásoknak? Mikor lehet baráti bulikat tartani, mikor lehet telelni, síelni, wellnessezni? Mikor lehet iskolába menni? Mikor lehet színházba, étterembe, edzőterembe, koncertekre járni?

Nekem szívbetegként más kérdéseim vannak: Mikor élhetek újból együtt a családommal, párommal és gyerekeivel? Mikor ehetünk egy asztalnál? Mikor ölelhetem meg páromat, mikor adhatok neki puszit? Mikor szabadulok a karanténból, s mehetek vissza a családomhoz?

Karantén... Az én karanténom nem jár le 10 nap alatt, s nem szabadít ki egy negatív PCR teszt.

Tavaszi karantén: 2,5 hónap, elköltözve páromtól egy külön lakásba, 4 fal között, teljesen egyedül, csak az erkélyen levegőztem.

Őszi karantén: már két hónapja tart, közben téli lett belőle, s nagyban remélem tavaszi már nem lesz. Annyival könnyebb, hogy már kimerészkedem a szabadba és maszkban egy sétára találkozok a párommal. Nehéz, de nem kaphatom el a vírust, a szívemnek túl sok lenne.

Jézuskától még tavasszal oltást kértem. Az oltás nem fog a fa alá kerülni, így helyette negatív PCR tesztet kértem. Ha megkapom a párom lesz az ajándékom egy estére. Egy estére, mert gyerekei vannak, s természetesen velük is karácsony lesz, utána meg újból munkába kell állnia.

Mikor már úgy érzem, nem bírom tovább, eszembe jut, hogy igazán nagyon szerencsés vagyok, s örülnöm kell. Örülnöm kell, hogy én megtehetem, hogy elzárkózhatok. Szerencsés vagyok, mert a munkahelyem maximálisan támogat, s online dolgozhatok. Szerencsés vagyok, hogy volt egy üres lakásom, ahova el tudtam zárkózni.

Szerencsés vagyok, hogy a párom és családom támogat, ellát élelemmel és szeretettel.

Szerencsés vagyok, mert nem kell 12 órában talpálnom a kórházban, s minden erőmön felül küzdenem a betegekért, s első sorból látni, mennyire esendő is az ember. Esendő, túlságosan is. Bárcsak elzárkózhatott volna barátunk sógora, aki 47 évesen egészséges családapaként halt meg a vírusban. Irigylem a vírusszeptikusokat, hogy őket kíméli a vírus, minket meg nem.

Szerencsés vagyok, s örülök, hogy elzárkózhatok, de félttem a családomat, félttem sorstársaimat, minden beteg fiataalt és időst, de már félttem az egészségeseket is, akiknek nincs lehetőségük a karanténra, mert munkába kell járniuk. Félttem őket, mert hiába hordanak maszkot, fertőtlenítik a kezüket, csak akkor lesznek biztonságban, ha vigyáznak rájuk a többiek is. A kérdés az az, hogy tudnak e rájuk vigyázni azon többiek, kik már oly türelmetlenek, s a legnagyobb bajuk, hogy nem mehetnek moziba, koncertre. Ha csak egy kívánságom lehet a Jézuskától, akkor inkább azt kérném, tanítsa meg az embereket az önzetlenségre. Gondoljanak a másokra, vigyázzanak a másokra, hordják a másokért a maszkot! A párommal mi karácsonyi puszi nélkül is kitarunk.