

Всё о Коронавирусе

Часть 3

Жизнь после карантина



Содержание

Карантин закончился	2
Правила по дороге из дома и по дороге домой	3
Правила в мастерской, в Центре, на работе, на учёбе	3
Правила пользования лифтом	6
Если Вы заболели	7
Дома	7
Почему я испытываю стресс?	8
Что я могу сделать, чтобы меньше нервничать?	9
Подготовьтесь ко второй волне Коронавируса	11
Словарь	13

Карантин закончился

После окончания карантина
люди возвращаются к обычной жизни.

Люди ходят на работу, на учёбу, в мастерские и **Центры**.

Люди снова встречаются,
посещают общественные места.

Но Коронавирус по-прежнему опасен!

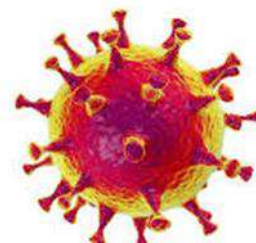
Особенно он опасен для людей с инвалидностью.

Потому что их организм ослаблен различными заболеваниями.

Теперь люди стали больше общаться,
ходить на работу, в мастерские, в гости, в кино.

Поэтому число заболеваний может снова увеличиться.

Вот почему важно соблюдать правила.

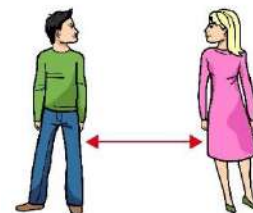


Правила по дороге из дома и по дороге домой

Если у Вас на коже есть порезы или ранки,
то перед выходом на улицу,
заклейте их пластырем или забинтуйте.

Держитесь на расстоянии
двух шагов от других людей.

Носите маску, когда едете в автобусе,
троллейбусе, трамвае или метро.



Правила в мастерской, в Центре, на работе, на учёбе

Не обнимайтесь и не пожимайте руки.

Находитесь на расстоянии
вытянутой руки от других людей.



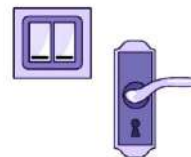
В кабинете или в столовой
не садитесь рядом с другими людьми.
Между Вами и другим человеком
должно быть 1 или 2 свободных места.



Регулярно мойте руки с мылом,
используйте де-зин-фи-ци-ру-ю-щи-е средства.
Например, перед едой и после туалета.



Несколько раз в день протирайте влажными салфетками
рабочие столы, оборудование, инструменты.
Несколько раз в день протирайте
дверные ручки, выключатели света, телефон.



Чихайте и кашляйте в локоть.

Сразу после использования бумажные носовые платки и одноразовые маски выбрасывайте в мусорное ведро.

Многоразовую маску после использования стирайте дома.



Надевайте маску,
если выходите в коридор, на лестницу.



Надевайте маску, когда уходите с работы
или идёте в магазин во время обеденного перерыва.

Во время обеденного перерыва
обязательно проветривайте помещение
и выходите на свежий воздух.



Правила пользования лифтом

По возможности не пользуйтесь лифтом – лучше ходите по лестнице.

Если Вы решили воспользоваться лифтом, то соблюдайте следующие правила.

- Входите в лифт в маске.
- Не заходите в лифт, если в нём есть пассажиры.

Дождитесь, когда лифт освободится.

В лифте должен ехать 1 человек.

- После поездки в лифте вымойте руки или обработайте руки де-зин-фи-ци-ру-ю-щим средством.



Если Вы заболели

Не приходите на работу.

Позвоните своему руководителю, педагогу.

Вызовите врача на дом.



Дома

Мойте руки, когда приходите домой.

Протирайте мобильные телефоны,
дверные ручки, поручни, выключатели света.

Проветривайте помещение.

Чаще делайте влажную уборку.



Почему я испытываю стресс?

Осенью может начаться вторая волна Коронавируса.

И тогда многим людям опять придётся сидеть дома.

Вы не сможете ходить в мастерскую, на учёбу или на работу.

Вы не сможете видеться с друзьями, ходить в гости.

Вы не сможете жить привычной жизнью.

Вы можете почувствовать себя одиноким.



Всё это может вызвать у Вас стресс.

Когда Вы испытываете стресс – Вам всё не нравится.

Вы быстро раздражаетесь и ссоритесь.

Вы нервничаете. Это нехорошо.

Поэтому важно знать, как бороться со стрессом.



Что я могу сделать, чтобы меньше нервничать?

Вот несколько советов, которые помогут Вам.

Постарайтесь не думать всё время о Коронавирусе.

Так Вы теряете слишком много сил.

Смотрите новости только 1-2 раза в день.



Каждый день общайтесь с родственниками, друзьями.

Созванивайтесь с руководителем своей мастерской, **Центра**.

Если Вам плохо, сообщите об этом

своим близким людям или позвоните руководителю.



Ведите здоровый образ жизни.

Откажитесь от вредных привычек:

от курения и приёма алкоголя.

Высыпайтесь и соблюдайте режим дня.

Пейте больше воды. Ешьте больше овощей и фруктов.



Занимайтесь спортом.

Качайте пресс, отжимайтесь, прыгайте со скакалкой,
бегайте вверх и вниз по лестнице.

В интернете Вы найдёте
много бесплатных домашних тренировок.



Делайте что-нибудь хорошее для себя:

- фотоальбом
- слушайте музыку, смотрите фильмы,
читайте книги
- готовьте что-нибудь вкусное,
ешьте любимую еду



- гуляйте на природе
- займитесь рисованием
- вспоминайте прекрасные моменты своей жизни: приятный отдых или незабываемый концерт.



Подготовьтесь ко второй волне Коронавируса

Многие люди не умеют пользоваться интернетом и делать **видеозвонки**.

Из-за этого во время первой волны Коронавируса они остались в одиночестве и без поддержки.

Если у Вас есть такая же проблема, научитесь пользоваться интернетом.



Научитесь делать **видеозвонки**.

Сделайте это сейчас,

до прихода второй волны Коронавируса.

Если Вы не знаете, как это сделать,

обратитесь за помощью к друзьям, коллегам,

к руководителям своих организаций и **Центров**.



Выберите несколько советов,

которые Вам больше всего подходят, и выполняйте их.

Так Вам будет легче справиться со стрессом

и не чувствовать себя одиноким.

Будьте здоровы!

Словарь

Видеозвонок – это такой звонок, когда во время разговора люди видят друг друга.

Центр – территориальный центр социального обслуживания населения, ТЦСОН [читается тэ-цэ-сэ-он].

Многие люди с инвалидностью ходят в такие Центры. В Центрах они общаются, интересно проводят время, учатся ухаживать за собой, занимаются физкультурой. Такие Центры есть в каждом районе.

Текст брошюры переведен на ясный язык специалистами

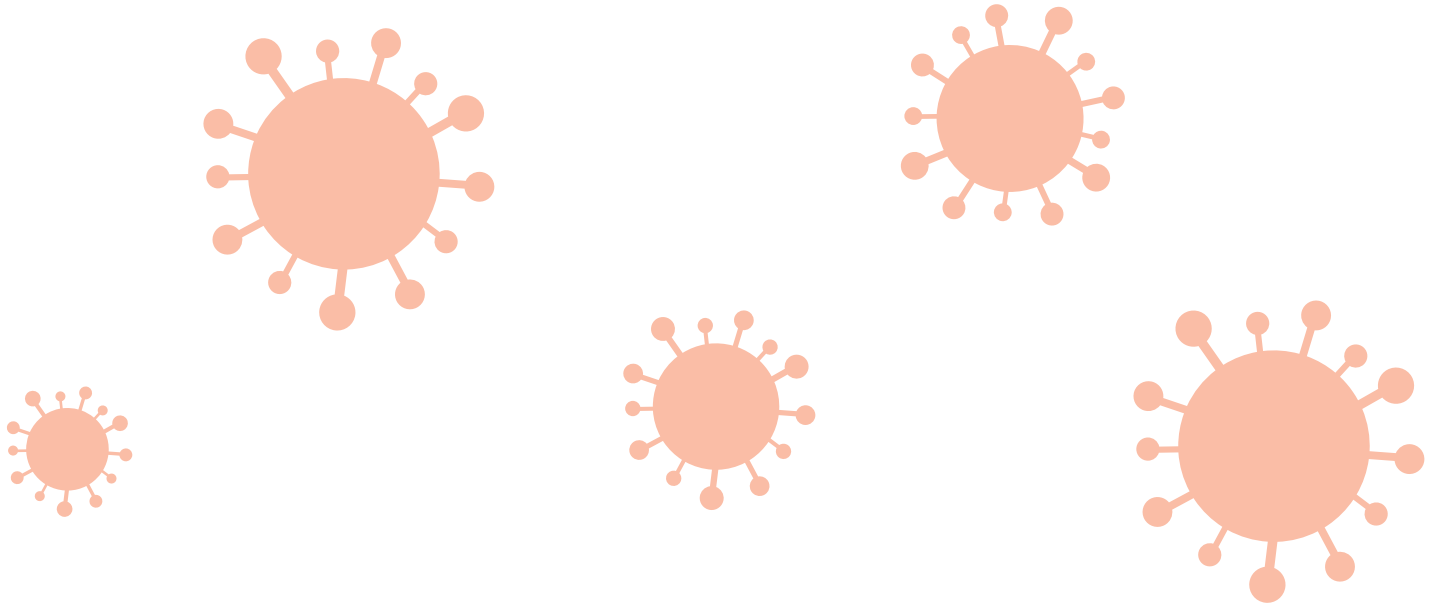
ОО «БелАПДИиМИ» Татьяной Гришан и Вероникой Ковалёвой

при участии экспертов-оценщиков:

Екатерины Дрозд

Михаила Пилипца

Рисунки дизайнера Анастасии Коноваловой



British Embassy
Minsk



Гід па жыцці

Общественное объединение "Белорусская ассоциация помощи детям-инвалидам и молодым инвалидам"

Публикация подготовлена при поддержке Фонда ООН в области народонаселения (ЮНФПА) и Правительства Великобритании