

# Всё о Коронавирусе

Часть 3

Жизнь после карантина



## Оглавление

Карантин закончился	4
Правила по дороге из дома и по дороге домой	5
Правила в мастерской, в Центре, на работе, на учёбе	6
Правила пользования лифтом	9
Если Вы заболели	10
Дома	10
Почему я испытываю стресс?	11
Что я могу сделать, чтобы меньше нервничать?	12
Подготовьтесь к новой волне Коронавируса	16
Словарь	17

## 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!

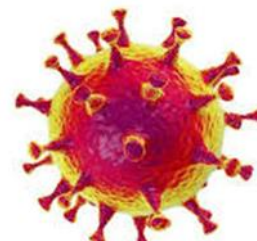
Особенно он опасен для людей с инвалидностью.

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.

Надевайте маску

в общественном транспорте или в такси.



## 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.

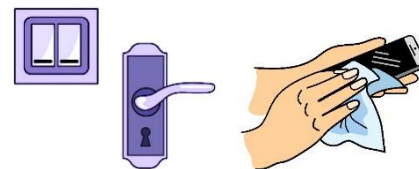
Регулярно мойте руки с мылом,  
используйте де-зин-фи-ци-ру-ю-щи-е средства.

Например, перед едой и после туалета.



Перед началом работы и в конце рабочего дня протирайте влажными салфетками рабочие столы, оборудование, инструменты.

Несколько раз в день протирайте дверные ручки, выключатели света, телефон.



Чихайте и кашляйте в локоть.

Бумажные носовые платки и одноразовые маски выбрасывайте в мусорное ведро сразу после использования.



Тканевую маску после использования стирайте дома.

Надевайте маску,  
если выходите в коридор, на лестницу.

Надевайте маску,  
если Вы едете в лифте.



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 ехать на лифте, 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-ющим 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
- выключатели света.



Проветривайте помещение.

Чаще делайте влажную уборку.

## Почему я испытываю стресс?

С приходом новой волны Коронавируса

Вам 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 меньше нервничать.

Постарайтесь не думать всё время о Коронавирусе.  
Так Вы теряете слишком много сил.

Смотрите новости не больше,  
чем 1-2 раза в день.

Смотрите по телевизору  
свои любимые фильмы или передачи.

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 курения и приёма алкоголя.

Соблюдайте режим дня.

Пейте больше воды.

Ешьте больше овощей и фруктов.



Занимайтесь физкультурой.

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:

- заполните фотоальбом
- слушайте музыку, смотрите фильмы,  
читайте книги
- готовьте что-нибудь вкусное,  
ешьте любимую еду.
- Чаще улыбайтесь и гуляйте на свежем воздухе!



Делайте что-нибудь хорошее для себя:

- занимайтесь рисованием
- вспоминайте прекрасные моменты своей жизни:  
приятный отдых или незабываемый концерт.



Выберите несколько советов,  
которые Вам больше всего подходят.

Выполняйте их каждый день.

Так Вы справитесь со стрессом  
и не будете нервничать.

## Подготовьтесь к новой волне Коронавируса

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

Поэтому эти люди остались в одиночестве и без поддержки во время первой волны Коронавируса.

Если у Вас есть такая же проблема, научитесь пользоваться интернетом. Научитесь делать **видеозвонки** сейчас, до прихода новой волны Коронавируса.

Если Вы не знаете, как это сделать, обратитесь за помощью к друзьям, коллегам в своих организациях и **Центрах**.

Научитесь общаться с друзьями на расстоянии!



## **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 адаптиван на ясны́ язык  
спецыялістамі арганізацыі Гід па жыцці  
Татьяной Гришан і Веронікай Ковалёвай  
пры ўдзеле экспертаў-ацэнчыкаў:

Екатерыны Дрозд

Міхаіла Піліпца.

Рысункі дызайнера Анастасіі Коноваловай.

**Гід па жыцці**

Грамадскае аб'яднанне «Беларуская асацыяцыя  
дапамогі дзецям-інвалідам і маладым інвалідам»