

-предаваться приятным занятиям, вместо пролистывания новостных лент посмотреть легкий фильм, прочитать интересную книгу, пролистать забытые семейные альбомы с фотографиями из путешествий, с праздников (забытые моменты в форме снимков позволят пережить по-новому эмоции, связанные с запечатленными событиями, отвлекут от тревожных мыслей);

-поставить на видное место предмет, связанный с приятными воспоминаниями или изящный цветок, вазу, статуэтку, так как прекрасные моменты жизни и красота располагают человека к спокойствию, уюту и комфорту;

-есть медленно любую еду, медленно пить чай и другие напитки, сосредоточившись на вкусе и запахе, не отвлекаясь на просмотр телевизора или Интернет (вкусная еда — это удовольствие во время еды наступает расслабление, а мозг получает сигнал о безопасности и благополучия).

Соблюдение этих нехитрых правил поможет защититься нам и нашим близким от заболевания коронавирусом и другими распространенными инфекционными заболеваниями.

Итак, в настоящее время мы должны сформировать новый подход к жизни, но при этом помнить, что это не навсегда, это временно! Будьте здоровы!

Использована информация:

1. kp.ru/daily/27109.4/4184739/
2. <https://7days.ru/lifestyle/family/kak-perezhit-samoizolyatsiyu-vo-vremya-pandemii-8-sovetov-ot-psikhologa.htm#ixzz6JmhunF99>

Часы работы ПЦПИ:

понедельник-воскресенье

с 10.00 до 17.00

выходной день — суббота

Наш адрес:

п. Сокольское,
ул. Держинского, д. 1

тел. 2-03-49

адрес электронной почты:
pzpi.sokol@rambler.ru

сайт

www.bibliosokol.ru

Муниципальное казенное учреждение культуры «Межпоселенческая централизованная библиотечная система» городского округа Сокольский Нижегородской области

Центральная районная библиотека им А.С.Пушкина

Публичный центр правовой информации



Самоизоляция - простые правила



Сокольское 2020 г.

Пандемия коронавируса внесла значительные коррективы в жизнь людей. Нам приходится учиться жить в новой реальности, менять свои привычки и приобретать новые. Лучшее, что можно сделать во время распространения COVID-19 — остаться дома, чем меньше времени люди проводят вместе, тем меньше шансов заразиться коронавирусом.

Самоизоляция является эффективной мерой предосторожности для защиты окружающих нас людей, нашей семьи, друзей, коллег от заражения COVID-19. Это означает, что нужно следовать простым правилам, основанным на здравом смысле:

- как можно реже бывать в людных местах (торговые центры, транспорт, общепит, аптеки), посещая их, держать безопасную дистанцию — не меньше 1 м до соседа, а лучше 1,5 – 2 м;

- людям возраста 65+, а также с хроническими болезнями (диабет, онкология, сердечнососудистые, хронические заболевания органов дыхания) рекомендуется временно не выходить из дома - при необходимости покупки продуктов, лекарств пользоваться помощью родных, соседей, волонтеров;

- избегать контактов с людьми, имеющими признаки простуды и ОРВИ (кашель, чихание);

- как можно чаще мыть руки с мылом, делать это не менее 20 секунд, если

нет в доступе воды и мыла использовать антисептики;

- прикасаться к лицу и глазам только вымытыми руками или одноразовой салфеткой;

- стараться не прикасаться руками к ручкам, перилам, кнопкам лифта и другим предметам и поверхностям в общественных местах;

- отказаться от приветственных рукопожатий, поцелуев и объятий;

- надевать одноразовую медицинскую маску в больнице, людных местах и транспорте – это не даст вам произвольно трогать лицо нечистыми руками;

- регулярно проветривать помещение, в котором находитесь;

- систематически делать влажную уборку;

- соблюдать режим дня и питания.

Однако, важно помнить не только о физическом здоровье, но и о психологическом, чем гибче психика человека, тем легче перенести самоизоляцию, поэтому кроме всего вышеперечисленного важно:

- уделять новостям про коронавирус минимальное количество времени - слушая только официальные новостные источники, это поможет оставаться в курсе основных событий, а также предотвратить развитие создания ложных образов по поводу эпидемиологической обстановки;

- поддерживать связь с родственниками в режиме телефона или видеосвязи;

- сократить до минимума разговоры о пандемии - обсуждайте проблемы распространения и угрозы коронавируса минимальное количество времени, а лучше и вовсе откажитесь от подобных разговоров и поговорите о чем-то приятном (есть такое понятие как «социальное заражение» - когда люди «накручивают» друг друга в разговоре поэтому лучше остановить собеседника, если он вас начинает втягивать в свои страхи, так как разговор о пандемии может еще стать и опасной инфекцией для ваших мыслей);

- поддерживать физическую активность - выделить не менее 2 часов в день на любой вид релаксации, йогу, или физические упражнения (на сегодняшний день существует множество специальных приложений и видеороликов, занятия спортом дадут возможность не только улучшить фигуру, они также укрепляют нервную систему и поднимают настроение);

- заниматься творчеством, мечтать о том, что было задумано или очень хотелось реализовать, иметь, сделать (именно мечта побуждает нас к действию, без мечты, как орудия к достигаемой цели, человек не слишком стремился бы достигнуть чего-то в жизни. именно мечта стимулирует его к тому, чтобы не останавливаться на достигнутом, а всегда идти вперед);