

A decorative L-shaped frame composed of thick black lines. One vertical line runs down the left side, and one horizontal line runs across the top, meeting at the top-left corner. Another vertical line runs down the right side, and another horizontal line runs across the bottom, meeting at the bottom-right corner.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ
ЖИЗНИ НА ПЕРИОД
ПАНДЕМИИ

- **Пандемия** (греч. πανδημία «весь народ») — необычайно сильная эпидемия, распространившаяся на территории ряда стран, континентов; высшая степень развития эпидемического процесса, поражающую значительную часть всего населения, первоначально, почти всё население.
- 1. **COVID-19** — инфекционная болезнь, которую вызывает коронавирус SARS-CoV-2. **COVID-19** — это сокращение от слов coronavirus disease, что значит «болезнь, вызываемая коронавирусом», а цифра 19 в названии указывает на год появления вируса.
- **Эпидемия** — прогрессирующее распространение инфекционного заболевания среди людей, значительно превышающее обычно регистрируемый на данной территории уровень заболеваемости и способное стать причиной чрезвычайной ситуации.
- **Здоровый образ жизни** — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Эксперты выпустили рекомендации, которые помогут пережить пандемию коронавируса:

- Каждый человек должен занять ответственную осознать и принять новую, экстремальную логику жизни как собственную реальность, перестроить свой образ жизни, поведение и даже отношение к самому себе и различным сторонам жизни с учетом новых требований.
- Экстремальный стиль существования не говорит о том, что можно капитулировать и терять духовную стойкость, впадать в отчаяние, паниковать и поддаваться апокалиптическим настроениям. Требования новой реальности нельзя не замечать, как нельзя легкомысленно относиться к медицинским и иным рекомендациям.

- Ресурсы личности позволят задействовать активное, оптимистическое, жизнеутверждающее, реалистичное отношение к жизни. Нужно стараться полноценно жить в условиях удаленной работы, не забывая о реальной угрозе и заботясь о здоровье своем и окружающих.
- Узнавать о ситуации с коронавирусом нужно только из официальных источников, а со знакомыми делиться только проверенной информацией. Также следует свести к минимуму обсуждение негативных вопросов, не устраивать споров с окружающими, не ввязываться в перепалки в соцсетях и мессенджерах, не тиражировать сведения из непроверенных источников.
- Важно работать над собой, чтобы поддерживать психологическую и эмоциональную стабильность, помнить о прошлом и ориентироваться на будущее. Нужно серьезно оценивать связанные с пандемией риски, помнить о возможности летального исхода и сохранять оптимизм, думать и действовать позитивно, сохранять внутреннее и внешнее спокойствие, негатив воспринимать отстраненно, сосредотачиваться на приятных впечатлениях и сторонах жизни. Важно не позволять постоянно прокручивать в голове страхи, а научиться переключаться на текущие вопросы.

- Нужно заботиться о себе других. В условиях самоизоляции и замкнутого образа жизни необходимо распределять время и роли, организовать личное пространство и соблюсти баланс между отдыхом и занятиями. Детям нужно помочь перестроиться, в том числе и по учебе, которая сейчас у многих проходит дистанционно. Нельзя забывать о пожилых родственниках, которым сейчас как никогда требуется поддержка и забота.
- Важно помнить о правилах гигиены и даже в условиях карантина вести здоровый образ жизни, поддерживать иммунитет и делать дыхательную гимнастику. Также необходимо проветривать помещения, потому что патогенный вирус боится кислорода.
- Если заражения коронавирусом избежать не удалось, нужно выполнять предписания врачей, а к болезни относиться как к испытанию, которое потребует стойкости и мужества.

Как справиться со стрессом во время пандемии:

- Если вы испытываете чувство грусти, стресса, замешательства, страха или досады в кризисной ситуации - это нормально.
- Если вам приходится оставаться дома, не забывайте о здоровом образе жизни: правильном питании, режиме сна, физических упражнениях и общении с близкими дома, либо по электронной почте или телефону с родственниками и друзьями.
- Не курите и не употребляйте алкоголь или другие психоактивные вещества, чтобы подавить свои эмоции. Если они слишком сильны, обратитесь за медицинской или психологической помощью. Заранее подготовьте план, куда и каким образом вы будете обращаться.
- Будьте информированы. Ознакомьтесь с информацией, которая поможет вам лучше определить риски и принять разумные меры предосторожности. Пользуйтесь компетентными источниками проверенной информации, например, веб-сайтом ВОЗ или местного органа общественного здравоохранения.
- Если вас или членов вашей семьи беспокоят и тревожат репортажи в СМИ, уделяйте меньше времени их просмотру или прослушиванию.
- Обратитесь к своему прошлому опыту преодоления трудных жизненных ситуаций: возможно, некоторые навыки помогут вам совладать с эмоциями в нынешней обстановке вспышки инфекции.

Советы – как вести себя в период карантина:

- Продолжительность сна должна составлять не менее 6 часов, но и не более 9 часов. Спите по 8 часов в сутки и тогда вы точно будете чувствовать себя хорошо в физическом и психологическом плане.(Переизбыток сна также вреден. Оптимально спать 7,5-8,5 часов. Если не досыпать, организм будет накапливать усталость, что может привести к развитию депрессии, неврозам.) Придерживайтесь привычного распорядка дня. Просыпайтесь каждое день до 9.00 утра и выполняйте упражнения, которые позволят вам почувствовать прилив сил и бодрости.

- Старайтесь принимать пищу во время. Питайтесь правильно и вкусно. Обеспечьте достаточное количество фруктов и овощей и ограничьте потребление соли, сахара и жира. Отдавайте предпочтение цельнозерновым, а не рафинированным продуктам. Потребляйте достаточное количество воды. ВОЗ рекомендует пить воду вместо сахаросодержащих напитков. Ограничьте или исключите потребление алкогольных напитков. Разнообразьте ваше меню и пофантазируйте с сервировкой стола.
- По возможности постарайтесь осуществлять работу и учебу дистанционно. При этом пройдите полезные курсы онлайн по саморазвитию, изучению иностранных языков, познанию психологии человека, на которые в обычной жизни вам не хватало времени.
- Попробуйте весёлую онлайн-тренировку. Болезни, связанные с сидячим образом жизни, давно называют невидимой эпидемией. Нагулять десять тысяч шагов по квартире вряд ли получится, поэтому можно всё же попробовать не лежать и не сидеть. Поставьте на телефон одно из [приложений](#) для домашних тренировок, попробуйте делать каждый день разные упражнения с сети интернет или в режиме трансляции с доступных TV-каналов.

- Займитесь уборкой и реорганизацией вещей — самое полезное и очевидное занятие для домашнего “заочения”.
- Прочитайте книги и статьи, которые откладывали на потом. Наверняка у вас есть бумажные книги, которые вы купили, но не прочитали, сейчас самое время! А в качестве развлечений – просмотр фильмов, сериалов и программ. На некоторых каналах в интернет сети запустили бесплатный доступ. Так же многие театры и музей запускают серию бесплатных онлайн показов.
- Поддерживайте контакт! Вы на карантине, но Вы не одиноки. Заведите привычку несколько раз в день разговаривать по телефонной связи или при помощи приложения «Скайп» или «Вотсапп» с родными, друзьями и коллегами.

- Не уделяйте слишком много времени чтению статей или новостей о коронавирусе, поскольку переизбыток информации может усилить беспокойство и опасения. Но при этом расскажите своим детям об опасности данного вируса, общайтесь с ними. Нужно абсолютно спокойно объяснить ребенку, что есть такая вещь — карантин. Это нужно, чтобы не заболеть, это временно. Все это нужно донести до ребенка, чтобы ваши дети понимали и не были запуганы мировым вирусом.

Самое важное, что дает нам вирусная пандемия – это время, которое мы можем посветить своим родным и близким. Ведь это самое главное, что есть в жизни каждого человека! Не впадайте в депрессию и не позволяйте этого своим родным. Мы победим вирус и в мире будет новая жизнь с яркими красками и положительными эмоциями!

Вместе мы – сила! Берегите себя и будьте здоровы!