КОРОНАВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ COVID -19

Как сохранить спокойствие

Рекомендации по профилактике

Регулярно проводите влажную уборку и проветривание помещений.

Следите за чистотой рук, используйте дезинфицирующие средства.

Старайтесь готовить еду самостоятельно, чтобы реже посещать общественные места.

Если вы носите маску, зазор между лицом и маской должен быть минимальным.

Старайтесь не прикасаться руками к губам, глазам, слизистой оболочке носа. Делать это можно только после мытья рук.

Внимательно относитесь к чистоте поверхностей гаджетов и электроники – экрана смартфона, пульта дистанционного управления, клавиатуры и мыши компьютера.

Убедитесь, что каждый член семьи пользуется индивидуальным набором для гигиены – зубная щетка, полотенце, расческа, белье и т.д.

Как не поддаться панике

Самостоятельно изучите информацию о КОРОНАВИРУСЕ из официальных источников

Обеспечьте себя защитными масками и средствами обработки рук

Отработайте «ритуалы» чистоты после посещения общественных мест до автоматизма.

Обучите домочадцев гигиене при возвращении домой.

Минимизируйте выход на улицу. Заказывайте продукты и другие необходимые товары через службы доставки.

РЖД МЕДИЦИНА

Психологи рекомендуют

Направьте время, проводимое в интернете, на общение с близкими, хобби.

Чувствуете, что вас затягивает тревога, переключитесь на выполнение монотонных домашних дел: стирка, уборка, приготовление пищи.

Займитесь спортом или йогой.

Говорите с родными и близкими о своих чувствах. Это поможет посмотреть на ситуацию под другим углом и понять, что ваши мысли разделяют другие люди.

Если вас посещают волнения, займитесь релаксацией и прибегните к дыхательным упражнениям.

Дыхательная гимнастика

Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

а) На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна).

б) На следующие четыре счета задержите дыхание.

в) Затем сделайте плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.

г) Снова задержите дыхание перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Единая бесплатная горячая линия по профилактике коронавируса

8-800-200-01-12

Круглосуточно

Единая бесплатная горячая линия "РЖД-Медицина" по профилактике коронавируса

8-800-234-33-33

Круглосуточно

Единый консультационный центр Роспотребнадзора

8-800-555-49-43

Круглосуточно, консультация доступна и на китайском языке

РЖД МЕДИЦИНА