

Як вберегтися від Covid-19?

Що робити, щоб допомогти собі пережити паніку?

1. Під час епідемії дотримуйтесь певних правил:

1. Мийте руки;
2. Уникайте близьких контактів з хворими;
3. Збалансовано харчуйтеся;
4. Пийте достатньо рідини;
5. Провітрюйте та зволожуйте приміщення;
6. Ведіть здоровий спосіб життя;
7. Подбайте про достатню кількість сну;
8. Не споживайте сирих чи недостатньо термічно оброблених продуктів тваринного походження

The infographic is titled "ЯК ЗАПИНИТИ КОРОНАВІРУС" (How to Stop Coronavirus) and is from "КАДРОВИК-01". It is divided into two main sections: "Що ПОТРІБНО робити" (What you need to do) and "Чого НЕ МОЖНА робити" (What you should not do). The "Що ПОТРІБНО робити" section includes: washing hands frequently with soap and water for 20 seconds; using hand sanitizer (60% alcohol); wearing a mask and avoiding close contact with others; drinking enough water; ventilating and humidifying the room; and getting enough sleep. The "Чого НЕ МОЖНА робити" section includes: avoiding close contact with people who are coughing or sneezing; not touching your face; avoiding contact with animals; not visiting live animal markets or using live animal products; and not going to public places. Below these sections, it lists symptoms: "Гарячка" (Fever), "Кашель" (Cough), and "Укладений дренаж" (Shortness of breath). A red box says "повертайте керівника, зверніться до лікаря" (contact your manager, see a doctor). At the bottom, it provides contact information for "Екстрені редакційні апарати" (Emergency editorial units) and "Електронний журнал «Бюджетність»" (Electronic journal "Budgeting").

2. Намагайтеся не блокувати свої почуття.

Боятися – нормально, відчувати безсилля, сумувати – теж.

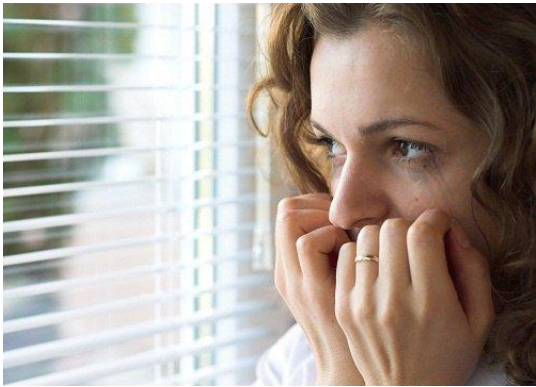


"Відключити почуття" означає перестати бути в

контакті з собою. А це значить, рано чи пізно почуття дадуть про себе знати, тільки їхня сила може стати деструктивною. Легалізація негативних емоцій знижує напругу, психіка перестає "викручуватися" від необхідності постійно тримати почуття під замком.

3. Що робити, якщо тривога зашкалює.

Поглинаючи велику кількість інформації, ми піддаємося так званій соціальній тривозі.



Завдяки інтернету і соцмережам, події, що відбуваються на іншому кінці планети, сприймаються так, ніби вони відбуваються у нас вдома. Така розмитість кордонів посилює занепокоєння і почуття незахищеності.

Справитися з ними допоможе елементарна інформаційна гігієна. Намагайтеся обмежити

кількість інформації, яку ви споживаєте, зменшіть кількість часу, проведеного за читанням новин і в соцмережах.

Оберіть ті джерела інформації, яким довіряєте, і відправте у бан тих, хто розганяє паніку.

4. Знаходьте час тільки для себе і наповнюйте себе ресурсом.

Цей пункт особливо важливий для батьків, які перебувають на карантині з дітьми. Турбота про тих, хто від нас залежить – складна фізична і емоційна робота, яка вимагає багато ресурсів. Якщо їх не поповнювати, ваш сосуд швидко вичерпається, і ви відчуєте емоційне вигорання.

Створіть свій власний щоденний ритуал – займіться тим, що приносить вам задоволення. Спорт, будь-які види творчості, просто відпочинок підійдуть. Головне –



щоб у цей час вас ніхто не чіпав і ви могли розслабитися на самоті.

5. Сон . Фізичні навантаження.

Регулярна здорова їжа. Задоволення. Всі ці речі здаються банальними, але допомагають справлятися навіть з сильними стресами. Недостатній сон і погана його якість – один з головних супутників депресії. А безперервний (бажано не менше 8 годинний) сон піднімає настрій, зміцнює пам'ять і знижує больові відчуття.

І пам'ятайте: власний укріплений імунітет - це не лише вітаміни і харчування, це – ваші думки, емоції і оточення.



