**Коронавирус. Что это? И как ему противостоять?**

Коронавирусы — это семейство вирусов, которые преимущественно поражают животных, но в некоторых случаях могут передаваться человеку. Обычно заболевания, вызванные коронавирусами, протекают в легкой форме, не вызывая тяжелой симптоматики.

**7 шагов по профилактике коронавирусной инфекции**

* Воздержитесь от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик.
* Не касайтесь грязными руками глаз, лица и рта.
* Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
* Мойте руки с мылом и водой тщательно после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми.
* Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.
* Ограничьте по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия.
* Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка).

**Как психологически уберечь себя от паники, вызванной коронавирусом?**

- **Фильтровать**! Слушать только экспертов в области медицины, которым вы доверяете. Самостоятельно изучать статистику, сопоставлять факты, рационально оперировать фактами. Сделать свои выводы и суждения по данной теме. Рекомендуемое время на такие новости - не более 30 минут в день. С официальной информацией по коронавирусу можно познакомиться на сайте <https://стопкоронавирус.рф/> и по единой горячей линии для жителей России - 8-800-2000-112

- **Остановить**! Перестать распространять любые сообщения и картинки на злободневную тему. Пусть на вас закончится это массовый информационный поток.

- **Действовать**! Если действительно переживаете, что заболеете и уйдете на карантин – то начните прямо немедленно делать простые шаги. Не теоретически используйте свои знания про дезинфицирующее средства, правила гигиены. Сходите в магазин и купите продукты питания и гигиены в разумных масштабах.

- **Размышлять!** Попробуйте изменить восприятие последствий эпидемии. Распишите все варианты, что с вами может произойти, если вы заболеете? Если вы не заболеете? Придумайте, как можно больше выходов из ситуации. Конечно, лучше сделать так, чтобы эти варианты были оптимистичнее и оптимистичнее. Мозг переключится и общая тревожность уменьшится.

- **Планировать!** Придумайте свою индивидуальную памятку, как будете вести себя или что делать во время вынужденного карантина. Закачайте книги, интересные фильмы. Закупите настольные игры, спортивные товары или товары для творчества.

- **Переключиться!** Займитесь полезным делом. Переберите вещи в своем шкафу, начните каждый день мыть полы, протирать пыль, Достаньте заброшенное вязание, вышивание, конструирование. Займитесь физическими упражнениями, пилатесом, йогой и т.п. Любая монотонная деятельность очень хороша в этом случае.

- **Выговориться!** Если ничего не помогает, и вы не справляетесь с ситуацией, то обратитесь за помощью к близким людям, психологу, психотерапевту. Сейчас очень многие специалисты работают онлайн. Позвоните по телефону горячей линии службы психологической помощи.

***Всероссийская кризисная линия доверия. Круглосуточно***

8 (800) 100-49-94.

Напишите на электронную почту доверия колледжа -RATKdoverie@mail.ru.

Меньше эмоций - больше здравого смысла.