

ОРГАНИЗАЦИЯ ДИСТАНЦИОННОЙ РАБОТЫ

- Выберите себе место для работы, по возможности отделенное от мест общего пользования, таких как гостиная или кухня.
- Позаботьтесь о том, чтобы оно было эргономичным. Ознакомьтесь с демонстрационными видеороликами на сайте Паритетной ассоциации здоровья и охраны труда. Ключевое слово для ввода в поиск: télétravail (работа на дистанции).
- Делайте перерывы в работе.
- общайтесь с коллегами хотя бы раз в день
- Завершите свой рабочий день действием, которое знаменует собой водораздел между работой и личной жизнью: например, напишите своим коллегам, что вы завершаете свой день.
- Отведите себе время на восстановление равновесия и перестройку. Если нужно, обсудите вашу ситуацию с начальством.



Если у вас есть дети

- Составьте график мероприятий с детьми и ознакомьте их с ним. Планируйте свое рабочее время и эти мероприятия.
- Обязательно объясните детям, что можно, а что нельзя делать. Приготовьте заранее всё необходимое, чтобы они могли перекусить, когда потребуется.
- Будьте реалистами и планируйте максимальный период работы от одного до двух часов кряду.
- В оставшееся время дня будьте на 100% в распоряжении детей.
- Если вы живёте в паре и у вас маленький ребёнок, делите нагрузку по уходу за ним со своим партнёром.
- Терпение, гибкость, метод проб и ошибок позволят вам найти наиболее подходящий для вас образ жизни.



приспособиться к мерам борьбы с вирусом КОВИД-19

СОЦИАЛЬНОЕ ДИСТАНЦИРОВАНИЕ, СИТУАЦИЯ, К КОТОРОЙ НУЖНО АДАПТИРОВАТЬСЯ

Мы все переживаем период, когда нам приходится держать дистанцию между людьми и оставаться дома. Это называется социальным дистанцированием. Физическая дистанция необходима для спасения жизни и для того, чтобы иметь возможность ухаживать за больными людьми. Большинству из нас она несёт крупные жизненные изменения, поэтому очень важно сейчас быть более внимательным к себе и другим людям. Даже если мы физически отдалены друг от друга, нужно находиться в контакте и оказывать взаимопомощь.

Оставайтесь позитивными: Каждое ваше действие важно, независимо от того, остаетесь ли вы дома, развлекаете ли детей или справляетесь о самочувствии близких. Мы должны следовать инструкциям общественного здравоохранения, чтобы защитить наиболее уязвимые группы населения и спасти жизни!

МЫСЛИТЕ НЕСТАНДАРТНО

Жизненные ситуации различаются в зависимости от того, живете ли вы одни, в паре или имеете семью.

Мысль о домашней изоляции может довлеть над вами. Но попробуйте воспользоваться этим вынужденным перерывом, чтобы сделать то, что не будет ничего стоить, да вы и так хотели сделать, но всё откладывали. Например, навести порядок в шкафчиках и ящиках стола и комода, прибраться в кладовой, избавиться от белья, пришедшего в негодность или слишком старого, сделать фотоальбом и т.д. Если у вас есть дети, пусть они внесут свой вклад в общее дело!

- Поставьте перед собой задачу ежедневно выполнять какой-то определенный вид деятельности.
- Позвоните своим знакомым, справьтесь об их делах.
- Внутренне примите неконтролируемость ситуации. Признайте, что, оставаясь дома, мы способствуем снижению рисков для вашего здоровья и здоровья ваших близких.

Может случиться так, что вас посетят тревога, гнев или озабоченность, ведь все мы по-разному реагируем на стресс.

- Расстройство сна. Неспособность расслабиться.
- Частая плаксивость и сильное волнение.
- Желание изолироваться.
- Обвинять других без повода.
- Испытывать трудности в общении. Заставлять других повторять сказанное из-за неспособности их понять.
- Испытывать трудности в принятии или оказании помощи. Быть неспособным заниматься детьми, помогать друзьям и семье.
- Не получать удовольствия от жизни.

Если вы или кто-то из ваших близких находитесь в кризисной ситуации, обратитесь за помощью. Существует ряд служб, нацеленных на помощь вам:

- Психосоциальная телефонная консультация «Инфо-социаль»: 8-1-1
- Предотвращение суицидов: 1-866-APPELLE (277-3553)
- Вы также можете позвонить по телефону 2-1-1, где вас направят к нужному вам ресурсу.

ПРИСМОТР ЗА ДЕТЬМИ ДОМА

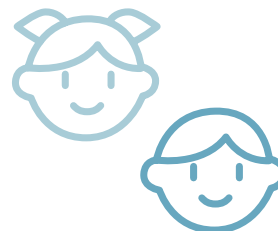
Несмотря на исключительность ситуации, дети должны находиться под присмотром, соблюдать распорядок дня и соответствующие правила.

- Поддерживайте их привычный распорядок сна и приёма пищи по расписанию, а также ежедневную активность.
- Распорядок дня готовьте совместно с детьми и повесьте его на видном месте. Вот некоторые идеи для мероприятий, которыми можно отвлечь ребёнка от просмотра телевизора и видеоигр: настольные игры, чтение, работа по дому (игрушки, разборка одежды, из которой он вырос и т.д.), повседневные хозяйственные задачи, приготовление пищи, активные игры, развивающая деятельность (написание рассказов, арифметические конкурсы и т.д.).
- Будьте всегда на связи с друзьями по телефону и с помощью других приложений, общайтесь в социальных сетях.
- Не забудьте про бабушку и дедушку, двоюродных братьев и сестёр и других членов семьи. Поддержание связи полезно всем: и молодым и людям старшего возраста.
- Если у вас есть доступ к Интернету, пользуйтесь этим ресурсом, полным разнообразных идей.
- Следите за своими эмоциями. Детям нужно ощущать ваше присутствие, вы должны уделять им столько же времени, как раньше и даже больше. Важно, чтобы они чувствовали себя в безопасности, были спокойны и осознавали, что с ними рядом этот непростой период проходят люди, на которых они могут положиться.



Как говорить с детьми об этой ситуации

- Объясните детям ситуацию словами, доступными для их возраста. Отвечайте на их вопросы по мере поступления и скажите им, чтобы они не стеснялись их задавать.
- Успокойте их. Они должны чувствовать себя в безопасности и знать, что находятся под вашей надёжной защитой.
- Объясните им, что их эмоциональное состояние нормальное.
- Если возможно, не слушайте программы новостей в присутствии детей. Они могут неправильно понять то, что видят и слышат, и внушить себе необоснованные страхи.
- Министерство здравоохранения и социального обеспечения опубликовало документ по этой теме, на французском языке, под названием: *Mon enfant est inquiet en raison de la pandémie* (Мой ребёнок испытывает беспокойство из-за пандемии). Вы найдете его на сайте этого министерства.



приспособиться к мерам борьбы с вирусом КОВИД-19

СОЦИАЛЬНОЕ ДИСТАНЦИРОВАНИЕ, СИТУАЦИЯ, К КОТОРОЙ НУЖНО АДАПТИРОВАТЬСЯ

Мы все переживаем период, когда нам приходится держать дистанцию между людьми и оставаться дома. Это называется социальным дистанцированием. Физическая дистанция необходима для спасения жизни и для того, чтобы иметь возможность ухаживать за больными людьми. Большинству из нас она несёт крупные жизненные изменения, поэтому очень важно сейчас быть более внимательным к себе и другим людям. Даже если мы физически отдалены друг от друга, нужно находиться в контакте и оказывать взаимопомощь.

Оставайтесь позитивными: Каждое ваше действие важно, независимо от того, остаетесь ли вы дома, развлекаете ли детей или справляетесь о самочувствии близких. Мы должны следовать инструкциям общественного здравоохранения, чтобы защитить наиболее уязвимые группы населения и спасти жизни!

МЫСЛИТЕ НЕСТАНДАРТНО

Жизненные ситуации различаются в зависимости от того, живете ли вы одни, в паре или имеете семью.

Мысль о домашней изоляции может довлеть над вами. Но попробуйте воспользоваться этим вынужденным перерывом, чтобы сделать то, что не будет ничего стоить, да вы и так хотели сделать, но всё откладывали. Например, навести порядок в шкафчиках и ящиках стола и комода, прибраться в кладовой, избавиться от белья, пришедшего в негодность или слишком старого, сделать фотоальбом и т.д. Если у вас есть дети, пусть они внесут свой вклад в общее дело!

- Поставьте перед собой задачу ежедневно выполнять какой-то определенный вид деятельности.
- Позвоните своим знакомым, справьтесь об их делах.
- Внутренне примите неконтролируемость ситуации. Признайте, что, оставаясь дома, мы способствуем снижению рисков для вашего здоровья и здоровья ваших близких.

Может случиться так, что вас посетят тревога, гнев или озабоченность, ведь все мы по-разному реагируем на стресс.

- Расстройство сна. Неспособность расслабиться.
- Частая плаксивость и сильное волнение.
- Желание изолироваться.
- Обвинять других без повода.
- Испытывать трудности в общении. Заставлять других повторять сказанное из-за неспособности их понять.
- Испытывать трудности в принятии или оказании помощи. Быть неспособным заниматься детьми, помогать друзьям и семье.
- Не получать удовольствия от жизни.

Если вы или кто-то из ваших близких находитесь в кризисной ситуации, обратитесь за помощью. Существует ряд служб, нацеленных на помощь вам:

- Психосоциальная телефонная консультация «Инфо-социаль»: 8-1-1
- Предотвращение суицидов: 1-866-APPELLE (277-3553)
- Вы также можете позвонить по телефону 2-1-1, где вас направят к нужному вам ресурсу.

СЛЕДИТЕ ЗА ИНФОРМАЦИЕЙ

Очень важно быть в курсе текущей ситуации, чтобы иметь возможность в нужное время следовать правильным указаниям. Однако избыток информации может вести к излишней обеспокоенности.

Не слишком увлекайтесь просиживанием в соцсетях

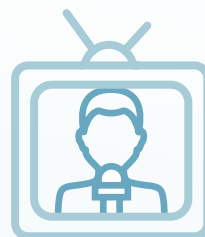
- Читайте только правительственные публикации. Ситуация, развивающаяся за границей, не обязательно актуальна здесь.
- Посещайте лишь сайты, заслуживающие доверия, например Québec.ca и SantéMontréal/coronavirus.
- Убедитесь, что содержание сайта обновлено, так как ситуация меняется каждый день.
- Не делитесь первыми попавшимися сообщениями в социальных сетях. Недостоверная информация может иметь опасные последствия и навредить общему делу.

Правильно пользуйтесь социальными сетями

- Используйте их, чтобы поддерживать контакт с семьей, друзьями, соседями.
- Поделитесь своими наработками и хитростями, как занять детей, вести домашнее хозяйство, подскажите интересные для просмотра телесериалы и фильмы.
- Смотрите видеоматериалы, поднимающие настроение, вызывающие улыбку. Хорошее настроение имеет очень важное значение.
- Участвуйте в группах вашего района или в форумах, предлагающих решения и настроенных на взаимопомощь.

Умейте оградить себя от избытка информации

- Не смотрите новостных каналов непрерывно в течение целого дня.
- В течение дня отведите для себя определенный момент для получения информации. Таким моментом, к примеру, могут служить телевизионные новости в полдень.
- Если боитесь пропустить важную информацию, попросите кого-нибудь из знакомых сообщать вам о ней по мере её поступления.



приспособиться к мерам борьбы с вирусом КОВИД-19

СОЦИАЛЬНОЕ ДИСТАНЦИРОВАНИЕ, СИТУАЦИЯ, К КОТОРОЙ НУЖНО АДАПТИРОВАТЬСЯ

Мы все переживаем период, когда нам приходится держать дистанцию между людьми и оставаться дома. Это называется социальным дистанцированием. Физическая дистанция необходима для спасения жизни и для того, чтобы иметь возможность ухаживать за больными людьми. Большинству из нас она несёт крупные жизненные изменения, поэтому очень важно сейчас быть более внимательным к себе и другим людям. Даже если мы физически отдалены друг от друга, нужно находиться в контакте и оказывать взаимопомощь.

Оставайтесь позитивными: Каждое ваше действие важно, независимо от того, остаетесь ли вы дома, развлекаете ли детей или справляетесь о самочувствии близких. Мы должны следовать инструкциям общественного здравоохранения, чтобы защитить наиболее уязвимые группы населения и спасти жизни!

МЫСЛИТЕ НЕСТАНДАРТНО

Жизненные ситуации различаются в зависимости от того, живете ли вы одни, в паре или имеете семью.

Мысль о домашней изоляции может довлеть над вами. Но попробуйте воспользоваться этим вынужденным перерывом, чтобы сделать то, что не будет ничего стоить, да вы и так хотели сделать, но всё откладывали. Например, навести порядок в шкафчиках и ящиках стола и комода, прибраться в кладовой, избавиться от белья, пришедшего в негодность или слишком старого, сделать фотоальбом и т.д. Если у вас есть дети, пусть они внесут свой вклад в общее дело!

- Поставьте перед собой задачу ежедневно выполнять какой-то определенный вид деятельности.
- Позвоните своим знакомым, справьтесь об их делах.
- Внутренне примите неконтролируемость ситуации. Признайте, что, оставаясь дома, мы способствуем снижению рисков для вашего здоровья и здоровья ваших близких.

Может случиться так, что вас посетят тревога, гнев или озабоченность, ведь все мы по-разному реагируем на стресс.

- Расстройство сна. Неспособность расслабиться.
- Частая плаксивость и сильное волнение.
- Желание изолироваться.
- Обвинять других без повода.
- Испытывать трудности в общении. Заставлять других повторять сказанное из-за неспособности их понять.
- Испытывать трудности в принятии или оказании помощи. Быть неспособным заниматься детьми, помогать друзьям и семье.
- Не получать удовольствия от жизни.

Если вы или кто-то из ваших близких находитесь в кризисной ситуации, обратитесь за помощью. Существует ряд служб, нацеленных на помощь вам:

- Психосоциальная телефонная консультация «Инфо-социаль»: 8-1-1
- Предотвращение суицидов: 1-866-APPELLE (277-3553)
- Вы также можете позвонить по телефону 2-1-1, где вас направят к нужному вам ресурсу.

УМЕНЬШИТЬ ВОЗМОЖНЫЕ ТРЕНИЯ ДОМА

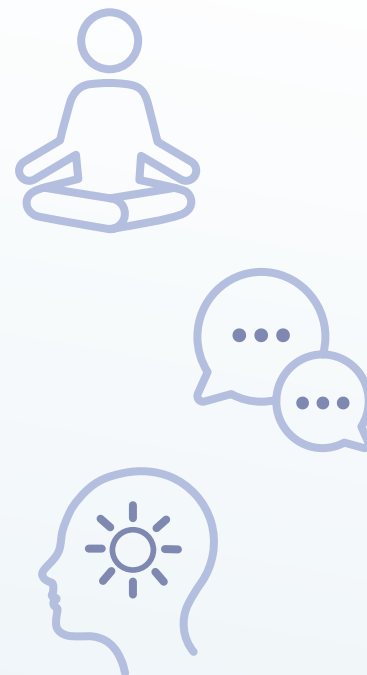


Факт пребывания дома без возможности вести свою привычную деятельность сам по себе может вызвать сильную напряжённость. Даже если вы делаете всё для того, чтобы наилучшим образом пройти через этот период, возможны приступы гнева и тревоги. Это нормально.

Всегда думайте о том, что, оставаясь дома, вы сэкономите чьи-то жизни, и ваше правильное поведение в этих обстоятельствах очень важно.

Если вы живёте один

- Существует много способов оставаться на связи даже тогда, когда человек вынужден быть дома. Это идеальное время для пользования приложениями для сообщений, телефоном и видеозвонками.
- Составьте список людей, которым нужно позвонить. Звоните им чаще.
- Если с вами нет никого из членов семьи или близких вам людей, вы можете набрать 2-1-1. По этому номеру вам назовут организации, которые могут помочь преодолеть чувство одиночества.



В случае, если вы проживаете с партнером и/или детьми

- Ваше окружение переживает точно такую же ситуацию, как и вы. Вы же не хотите, чтобы на их долю выпало ещё больше испытаний, как не хотите рвать связи, соединяющие вас?
- Определите для себя ситуацию, причиняющую вам неудобство, и поговорите о ней с другими. Постарайтесь найти приемлемое решение, зная, что эта ситуация временная, но может продлиться ещё какой-то период.
- Внимательно следите за признаками нетерпения или тревоги у окружающих вас. Не жалейте времени на то, чтобы расспросить и понять, что их беспокоит.
- Если вы больше не знаете, как разрешить трудную ситуацию, свяжитесь с ресурсом поддержки. Вы также можете позвонить по номеру 2-1-1 и вас направят в нужное русло.



приспособиться к мерам борьбы с вирусом КОВИД-19

СОЦИАЛЬНОЕ ДИСТАНЦИРОВАНИЕ, СИТУАЦИЯ, К КОТОРОЙ НУЖНО АДАПТИРОВАТЬСЯ

Мы все переживаем период, когда нам приходится держать дистанцию между людьми и оставаться дома. Это называется социальным дистанцированием. Физическая дистанция необходима для спасения жизни и для того, чтобы иметь возможность ухаживать за больными людьми. Большинству из нас она несёт крупные жизненные изменения, поэтому очень важно сейчас быть более внимательным к себе и другим людям. Даже если мы физически отдалены друг от друга, нужно находиться в контакте и оказывать взаимопомощь.

Оставайтесь позитивными: Каждое ваше действие важно, независимо от того, остаетесь ли вы дома, развлекаете ли детей или справляетесь о самочувствии близких. Мы должны следовать инструкциям общественного здравоохранения, чтобы защитить наиболее уязвимые группы населения и спасти жизни!

МЫСЛИТЕ НЕСТАНДАРТНО

Жизненные ситуации различаются в зависимости от того, живете ли вы одни, в паре или имеете семью.

Мысль о домашней изоляции может довлеть над вами. Но попробуйте воспользоваться этим вынужденным перерывом, чтобы сделать то, что не будет ничего стоить, да вы и так хотели сделать, но всё откладывали. Например, навести порядок в шкафчиках и ящиках стола и комода, прибраться в кладовой, избавиться от белья, пришедшего в негодность или слишком старого, сделать фотоальбом и т.д. Если у вас есть дети, пусть они внесут свой вклад в общее дело!

- Поставьте перед собой задачу ежедневно выполнять какой-то определенный вид деятельности.
- Позвоните своим знакомым, справьтесь об их делах.
- Внутренне примите неконтролируемость ситуации. Признайте, что, оставаясь дома, мы способствуем снижению рисков для вашего здоровья и здоровья ваших близких.

Может случиться так, что вас посетят тревога, гнев или озабоченность, ведь все мы по-разному реагируем на стресс.

- Расстройство сна. Неспособность расслабиться.
- Частая плаксивость и сильное волнение.
- Желание изолироваться.
- Обвинять других без повода.
- Испытывать трудности в общении. Заставлять других повторять сказанное из-за неспособности их понять.
- Испытывать трудности в принятии или оказании помощи. Быть неспособным заниматься детьми, помогать друзьям и семье.
- Не получать удовольствия от жизни.

Если вы или кто-то из ваших близких находитесь в кризисной ситуации, обратитесь за помощью. Существует ряд служб, нацеленных на помощь вам:

- Психосоциальная телефонная консультация «Инфо-социаль»: 8-1-1
- Предотвращение суицидов: 1-866-APPELLE (277-3553)
- Вы также можете позвонить по телефону 2-1-1, где вас направят к нужному вам ресурсу.

БЫТЬ АКТИВНЫМ, НАХОДЯСЬ ДОМА



Физическая активность всегда благотворно влияет на умственное и физическое здоровье. Когда человек активен, его организм вырабатывает гормоны, помогающие справиться со стрессом.

- Если возможно, переставьте мебель так, чтобы освободить больше места для движений.
- Включите музыку и потанцуйте.
- Некоторые виды домашней работы требуют большой физической нагрузки, воспользуйтесь случаем! Например, помойте окна, уберите пыль из-под кровати, почистите духовку кухонной плиты изнутри.
- Если у вас есть доступ к Интернету, вы найдете там множество разнообразных упражнений с использованием предметов домашнего обихода. Там же есть, к примеру, бесплатные приложения для занятий йогой. Физические упражнения следует выбирать в соответствии с вашими способностями.
- Включите упражнения в свой распорядок дня и выполняйте их в определенное время, скажем, утром перед завтраком.
- В соответствии со своими предпочтениями и физическим состоянием выберите варианты: либо отведите себе период физических упражнений подлиннее, либо проведите несколько коротких занятий в течение всего дня. Позвоните друзьям и сделайте эти упражнения одновременно с ними, на расстоянии!



Вместе с детьми

Детям тоже нужно двигаться.

- Если у вас есть доступ к Интернету, вы можете найти там массу идей для всех возрастных категорий.
- Вовлекайте детей в свою деятельность. Малыши будут вам подражать, а дети постарше захотят быть так же хороши в деле, как и вы.
- Надувайте воздушные шары. Подбрасывайте их в воздух, чтобы ни один не коснулся земли. Дети сами придумают множество занятий с воздушными шарами.
- Играйте больше! Выполните упражнение «тачка», попрыгайте через подушки, жонглируйте носовыми платками, начертите липкой лентой на полу «классики» и поиграйте в них.



приспособиться к мерам борьбы с вирусом КОВИД-19

СОЦИАЛЬНОЕ ДИСТАНЦИРОВАНИЕ, СИТУАЦИЯ, К КОТОРОЙ НУЖНО АДАптироваться

Мы все переживаем период, когда нам приходится держать дистанцию между людьми и оставаться дома. Это называется социальным дистанцированием. Физическая дистанция необходима для спасения жизни и для того, чтобы иметь возможность ухаживать за больными людьми. Большинству из нас она несёт крупные жизненные изменения, поэтому очень важно сейчас быть более внимательным к себе и другим людям. Даже если мы физически отдалены друг от друга, нужно находиться в контакте и оказывать взаимопомощь.

Оставайтесь позитивными: Каждое ваше действие важно, независимо от того, остаетесь ли вы дома, развлекаете ли детей или справляетесь о самочувствии близких. Мы должны следовать инструкциям общественного здравоохранения, чтобы защитить наиболее уязвимые группы населения и спасти жизни!

МЫСЛИТЕ НЕСТАНДАРТНО

Жизненные ситуации различаются в зависимости от того, живете ли вы одни, в паре или имеете семью.

Мысль о домашней изоляции может довлеть над вами. Но попробуйте воспользоваться этим вынужденным перерывом, чтобы сделать то, что не будет ничего стоить, да вы и так хотели сделать, но всё откладывали. Например, навести порядок в шкафчиках и ящиках стола и комода, прибраться в кладовой, избавиться от белья, пришедшего в негодность или слишком старого, сделать фотоальбом и т.д. Если у вас есть дети, пусть они внесут свой вклад в общее дело!

- Поставьте перед собой задачу ежедневно выполнять какой-то определенный вид деятельности.
- Позвоните своим знакомым, справьтесь об их делах.
- Внутренне примите неконтролируемость ситуации. Признайте, что, оставаясь дома, мы способствуем снижению рисков для вашего здоровья и здоровья ваших близких.

Может случиться так, что вас посетят тревога, гнев или озабоченность, ведь все мы по-разному реагируем на стресс.

- Расстройство сна. Неспособность расслабиться.
- Частая плаксивость и сильное волнение.
- Желание изолироваться.
- Обвинять других без повода.
- Испытывать трудности в общении. Заставлять других повторять сказанное из-за неспособности их понять.
- Испытывать трудности в принятии или оказании помощи. Быть неспособным заниматься детьми, помогать друзьям и семье.
- Не получать удовольствия от жизни.

Если вы или кто-то из ваших близких находитесь в кризисной ситуации, обратитесь за помощью. Существует ряд служб, нацеленных на помощь вам:

- Психосоциальная телефонная консультация «Инфо-социаль»: 8-1-1
- Предотвращение суицидов: 1-866-APPELLE (277-3553)
- Вы также можете позвонить по телефону 2-1-1, где вас направят к нужному вам ресурсу.