

Памятка для педагогов, студентов, родителей о том, как вести себя во время карантина (в том числе при переходе на дистанционное обучение)

1. COVID-19 может повлиять на людей из многих стран, во многих географических точках. Не ассоциируйте его с какой-либо этнической или национальной принадлежностью. Будьте чутки ко всем, кто пострадал. Люди, затронутые COVID-19, не сделали ничего плохого, и они заслуживают нашей поддержки и сострадания.

2. Не называйте инфицированных людей «жертвы», «семьи COVID-19» или «заразные». Это «люди, у которых есть COVID-19», «люди, которые лечатся от COVID-19», «люди, которые выздоравливают от COVID-19», и после выздоровления их жизнь будет продолжаться на их рабочих местах и в семьях. Важно отделить человека от идентичности, определенной COVID-19, чтобы избежать стигматизации.

3. Сведите к минимуму просмотр, чтение или прослушивание новостей, которые вызывают у вас беспокойство. Получайте информацию только из надежных источников, чтобы защитить себя и своих близких. Если вы чувствуете тревожность, рекомендуем установить несколько временных точек в течение дня, когда вы будете проверять новости из достоверных источников. Не доверяйте слухам – регулярно собирайте информацию с веб-сайта ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) и платформ местных органов здравоохранения, это поможет вам отличить факты от слухов. Факты помогут минимизировать страхи.

4. Защитите себя и поддерживайте других. Помощь другим в трудную минуту может принести пользу как человеку, получающему поддержку, так и помощнику. Например, поинтересуйтесь по телефону, как обстоят дела у соседей или людей из вашего сообщества, которым может потребоваться дополнительная помощь. Совместная работа в рамках одного сообщества может помочь создать солидарность в связи с COVID-19.

5. Если вы живете с детьми, которые начали бояться COVID-19, помогите им найти позитивные способы выражения чувств, таких как страх или грусть. У каждого ребенка есть свой способ выражения эмоций. Иногда участие в творческой деятельности, такой как игра или рисование, может облегчить этот процесс. Дети чувствуют облегчение, если они могут выразить и передать свои чувства в безопасной и благоприятной среде. Во время стрессов и кризисов дети обычно стремятся к большей привязанности и более требовательны к родителям. Обсудите COVID-19 с вашими детьми (или братьями и сестрами), используя самый честный и соответствующий возрасту способ. Если у ваших детей есть проблемы, совместное решение может ослабить их беспокойство. Дети будут наблюдать за поведением и

эмоциями взрослых, чтобы понять, как управлять своими эмоциями в трудную минуту.

6. Пожилые люди, особенно в изоляции и имеющие когнитивные нарушения/деменцию, могут стать более тревожными, рассерженными, возбужденными и взволнованными во время вспышки /находясь в карантине. Постарайтесь обеспечить им практическую и эмоциональную поддержку. Поделитесь простыми фактами о том, что происходит, дайте четкую информацию о том, как снизить риск заражения, в словах, которые могут понять пожилые люди. Повторяйте информацию всякий раз, когда это необходимо. Инструкции должны быть изложены в четкой, краткой, уважительной и терпеливой форме. Также может быть полезным отображение информации в письменном виде или в виде картинок.

7. Если у вас есть проблемы со здоровьем, убедитесь, что у вас есть доступ к любым лекарствам, которые вы используете в настоящее время. Активируйте свои социальные контакты, чтобы при необходимости вам оказали помощь.

8. Будьте готовы и заранее узнайте, где и как получить медицинскую помощь, если это будет необходимо. Убедитесь, что у вас есть двухнедельный запас лекарств, которые могут вам потребоваться.

9. Практикуйте ежедневные физические упражнения для выполнения дома, на карантине или в изоляции, чтобы поддерживать физическую активность.

10. Оставайтесь на связи и поддерживайте свои социальные сети. Если органы здравоохранения рекомендовали ограничить ваш физический социальный контакт для сдерживания вспышки, вы можете оставаться на связи через электронную почту, социальные сети, видеоконференции и телефон.