



Как стать хорошим продавцом – стр. 2

Чем коварен коронавирус – стр. 3

Дела и заботы фермы



Доярки Бердюгинского отделения: Ольга Белозерова, Надежда Пешева и Любовь Волохова стремятся к высоким производственным показателям.

Повышают надои и качество молока

В октябре в агропромышленном комплексе принято подводить итоги работы за 9 месяцев. По информации заместителя председателя кооператива «Емуртлинский» Валентины Шрайнер, надои, привесы и сохранность телят улучшили к уровню прошлого года работники Бердюгинского животноводческого комплекса.

На отделении в настоящее время содержится 1 226 голов КРС, в том числе 160 коров. В 2021 году животноводы увеличили объёмы производства молока, надои значительно превышает прошлогодний показатель. В сутки от каждой коровы надаивают по 25,2 килограмма.

На улучшение результата повлиял ответственный труд всех работников фермы, но особенно велик вклад доярок. Валовой надои за 9 месяцев на фуражную корову на отделении составил 6 864 килограмма. Операторы машинного доения получили одинаково высокие

показатели: Ольга Белозерова – 6 992 кг молока, Любовь Волохова – 6 815 кг, а Надежда Пешева – 6 859 кг от коровы. Они получили в зачётном весе 10 983 центнера продукции, тогда как в прошлом году произведено 9 987 центнеров. Большая часть сырья, а именно 92 процента, сдали высшим сортом и восемь – первым.

Бригадир Наталья Васильева отмечает, что такого результата у них ещё не было. «Повышения продуктивности дойного стада удалось добиться, в первую очередь, благодаря обновлению поголовья. В этом году у нас много первотёлков. Воспроизводство успешно так как удаётся придерживаться плана отёлов. Наши доярки относятся к работе со всей ответственностью. Позаботятся о каждой корове. Если одна из них заболела, самостоятельно начинают лечение. Так операторы машинного доения оказывают большую помощь ветврачу-осеменатору Олесе Черниковой. В следующем году

будем бороться за переходящий кубок нашего хозяйства в отрасли животноводства. Мы настроены выбиться в лидеры трудового соперничества. За год мы планируем получить по 9 000 килограммов от коровы», – говорит Наталья Вячеславовна.

Оператор машинного доения Ольга Белозерова отмечает, что секрет их успеха в сплочённости коллектива и стремлении к одной цели. Она отметила, что бригадир старается создать для них все условия и приходит на помощь в любое время. Работники молочно-товарной фермы трудятся вместе много лет, поэтому между ними никогда не возникает никаких разногласий. Сплотились как настоящая команда. Они всегда помнят об истории кооператива, как передового хозяйства, и стремятся поддерживать этот высокий статус.

Вера ХАЛАЕВА.
Фото автора.

Коротко о разном

Проводится перепись населения

Как сообщает уполномоченный по вопросам подготовки и проведения Всероссийской переписи населения на территории Упоровского муниципального района Вера Архипова, в отдалённых и труднодоступных 24 населённых пунктах перепись проходит с 1 по 30 октября.

Шесть переписчиков уже закончили опрос респондентов с использованием планшетных компьютеров со специальным программным обеспечением. Кроме них, переписчики были оснащены удостоверением личности, сумкой-портфелем, наклейкой со светоотражающими элементами, шарфом с логотипами Всероссийской переписи населения 2020 года и налобным фонариком для работы в вечернее время.

Собранные сведения о населении, содержащиеся в опросных листах, являются конфиденциальными. Они не подлежат разглашению и будут использоваться в формировании сводных информационных ресурсов по муниципальному району, области.

Напомним, что пройти ВПН-2020 можно самостоятельно на портале Госуслуг до 8 ноября.

Организовали учёбу

В Упоровском районе с 1 октября стартовал месячник гражданской обороны, в рамках которого проводятся открытые уроки в образовательных организациях и акции.

До 25 октября педагоги Центра реализации молодёжных программ организовали занятия с неработающим населением: лекции, консультации и показ учебных фильмов.

В Суерском, Емуртлинском и Буньковском поселениях гражданам рассказали о порядке действий при мобилизации населения, природных и техногенных катастрофах, террористических актах и других ситуациях, а также об оказании первой доврачебной помощи.

По словам руководителя учреждения Вано Апциаури, в планах – ещё четыре сельских поселения.

Стартует школа для предпринимателей

8 ноября центр «Мой бизнес» Инвестиционного агентства запускает проект для начинающих предпринимателей и тех, кто хочет открыть своё дело – «Школа предпринимательства».

В программе отражены наиболее актуальные темы по улучшению финансовых и производственных показателей бизнеса.

Обучение будет проходить в режиме онлайн. Это тренинг-интенсив, занятия будут проходить по вечерам.

Услуга предоставляется бесплатно в рамках реализации Национального проекта «Малое и среднее предпринимательство и поддержка индивидуальной предпринимательской инициативы».

Справки по телефону: +7-932-482-75-67. Регистрация по ссылке <https://dck.ru/YNaMR>.

У школьников – каникулы

В Упоровском районе 2 780 детей с 25 октября ушли на плановые каникулы, которые продлятся неделю. После них начинаются нерабочие дни, объявленные с 30 октября по 7 ноября по указу президента России Владимира Путина.

В детских садах на время объявленных нерабочих дней будут организованы дежурные группы для детей, чьи родители трудятся в организациях непрерывного производства.

В нашем районе с понедельника работают семнадцать групп, которые посещают 86 детей, что составляет 9,5 процента от общего количества детсадовцев.

Подготовила Регина ГАПОНОВА.

Юбилей

Свой 90-летний юбилей 24 октября отметила ветеран труда из Упорово А. А. Халаева.

Уважаемая Александра Андреевна!

От всей души поздравляю Вас с этим замечательным юбилеем! Ваша жизнь была и остаётся примером трудолюбия, ответственности, доброты, человеческого участия и душевной щедрости. Вам с юных лет пришлось выполнять работу, которая была тяжёлой даже для взрослого человека.

Вы немало сделали для процветания нашего района. Работая в строительной отрасли, показали высокий профессионализм при выполнении своих должностных обязанностей, за что Вам огромное спасибо. Желаю Вам долгих лет жизни, счастья и благополучия в кругу родных и близких.

Леонид САУКОВ, глава района.

Оптимизма не теряет



Александра Андреевна родилась в Тамбовской области.

Когда началась война, она пошла в школу. Отец, как и многие другие, ушёл на фронт. Мама осталась с четырьмя детьми. Пока были маленькие, они помогали матери по хозяйству: топили печи, носили солому. С двенадцати лет подростков уже отправляли на тяжёлую работу. Рядом находились железная дорога Москва – Куйбышев и аэродром, где садились небольшие бомбардировщики. Ребята рыли окопы и землянки для охраны аэродрома. Фронт был рядом, постоянно слышалась стрельба и виднелось зарево от взрывов. «Жили мы впроголодь, – вспоминает Александра Андреевна,

– ели лебеду, собирали полевой лук».

После войны девушка окончила восемь классов, поступила в строительный техникум. В Тюменскую область приехала в 1953 году.

Начинала трудиться мастером-строителем, а в итоге стала ведущим инженером. При её участии построены многоквартирные дома, здания Упоровской СОШ, школы искусств, крахмало-паточного завода в д. Чёрной (пищекомбината).

Сейчас, находясь на заслуженном отдыхе, ветеран проживает в уютном доме, выращивает овощи, цветы всем на загляденье. В этой женщине столько энергии и трудолюбия!

Она достойно воспитала двоих детей, общается с внуками и правнуками, которые радуют её своими успехами.

Александра Андреевна – участник трудового фронта и ветеран труда. За свой многолетний добросовестный труд она награждена многими грамотами и благодарностями. Ей вручены почётная грамота ЦК КПСС, значки «Ударник коммунистического труда», «Отличник социалистического соревнования».

Ирина КОРМИНА,
руководитель службы
помощи и ухода
на дому КЦСОН.

Из почты редакции

Учителем надо родиться



Мы часто произносим слово «учитель», но не задумываемся, какую огромную роль он играет в нашей жизни. Сколько сил, труда, души, терпения педагоги вкладывают в каждого ребёнка, чтобы они выросли настоящими людьми.

Татьяна Вагина отдала школе 35 лет. Это Учитель, который заслужил признание и любовь своих учеников. Как говорится, ничто в мире не происходит случайно, у каждого человека, живущего на Земле, есть своё предназначение. Призванием Татьяны Ивановны стал нелёгкий труд преподавателя. Молодой девушкой пришла она работать в школу, учила ребят не только своему предмету –

русскому языку, но и законам жизни. Пойдя по стопам своей матери, она привила любовь к этой профессии и дочерям. Продолжая семейную традицию, обе работают в школах города Тюмени.

Сейчас Татьяна Ивановна находится на заслуженном отдыхе. Но эта энергичная женщина не привыкла сидеть сложа руки. Она большая мастерица. Своих внуков, а их у неё трое, любит угощать вкусной выпечкой. Цветоводство стало одним из любимых её занятий. Дома и во дворе у неё всё в цветах необыкновенной красоты. Вяжет чудесные коврики-обереги. Поёт в вокальной группе «Лейся, песня!», участвует во всех театрализациях, посещает творческие кружки. Ни одно мероприятие, проводимое в селе, не обходится без нашей Татьяны Ивановны. И по-прежнему она остаётся скромным, порядочным, доброжелательным человеком, надёжным и отзывчивым товарищем, готовым прийти на помощь в трудную минуту. В конце октября она отмечает свой 65-летний юбилей. Ни годы, ни десятилетия не стирают уважения к учителю. Она и сейчас с людьми, дарит им свою заботу, душу и любовь.

По поручению коллег,
Любовь БЕРДЮГИНА,
с. Нижнеманай.



Всероссийская перепись населения проходит с 15 октября по 14 ноября 2021 года. С 1897 года это уже двенадцатая перепись на территории России, последняя проходила в 2010 году. Проводимая в этом году ВПН станет частью глобальной Всемирной переписи населения, которая проходит в 80 странах мира.

Перепись населения – одно из важнейших социологических исследований. Результаты её используются для формирования социально-экономической политики государства. На основе полученных данных формируются программы по социальной поддержке граждан, размеры и типы льгот, стратегические планы развития регионов и государства в целом. В частности, после проведения переписи 2002 года появилась программа материнского капитала. Что нужно сделать, чтобы принять участие в переписи населения?

Необходимо ответить на 33 вопроса переписного листа, которые разбиты на два больших блока: 23 вопроса о самом участнике переписи и о его домохозяйстве и 10 – о жилищных условиях. Граждане, которые проживают в стране временно, менее года, ответят на 7 вопросов сокращённой формы переписного листа. Заполнить анкету можно тремя способами:

1. традиционно: дождаться переписчиков дома и ответить на их вопросы;

2. прийти в МФЦ и сделать это на гостевых компьютерах или воспользоваться помощью переписчиков;

3. самостоятельно, в онлайн-формате, заполнив анкету на портале Госуслуг. Такая форма прохождения переписи в нашей стране применяется впервые. В целях обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения и профилактики рисков, связанных с распространением коронавирусной инфекции (COVID-19), приоритетным способом для принятия участия в переписи, конечно же, является самостоятельное заполнение переписных листов на портале Госуслуг. Я уже приняла участие в этом масштабном государственном мероприятии, воспользовавшись порталом Госуслуг, заполнила переписные листы на себя и на своих членов семьи. Ответы на вопросы заняли немного моего времени, считаю данный вид участия в переписи очень удобным. На портале Госуслуг имеется вкладка переписи населения. Всё очень просто – пройти по этой ссылке и ответить на все вопросы.

В ответ на отправленный переписной лист вы получите подтверждение с QR-кодом. Оно придёт на электронную почту и в

ваш личный кабинет. Когда придёт переписчик, покажите код с экрана планшета, смартфона или в распечатанном виде. Вместо QR-кода можно назвать переписчику подчёркнутые цифры числового кода. Он находится в подтверждении с QR-кодом. Если вам необходимо изменить данные в переписных листах, попросите переписчика внести новую информацию в его мобильное устройство.

При использовании традиционной формы для прохождения переписи с помощью переписчика большое внимание уделяется мерам профилактики COVID-19. При проведении опроса переписчик пользуется средствами индивидуальной защиты (маски и перчатки), соблюдая физическую дистанцию не менее 1,5 метра между людьми. Перед началом сбора сведений проводится ежедневный контроль температуры тела переписчиков.

Хочу призвать жителей Упоровского района проявить свою гражданскую позицию и принять участие в переписи населения одним из удобных для вас способов. А если к вам пришли переписчики, то всё-таки их впустить в дом и ответить на все вопросы, потому что это очень важно!

Татьяна ГОЛЬЦМАН,
зам. главы Упоровского
района, начальник управления
делами администрации УМР.

Человек труда

Встречает покупателей доброжелательной улыбкой



Для Натальи Емельяновой важно помочь покупателю сделать правильный выбор.

Наталья Емельянова, продавец ООО «РИФ», в этом году как хороший работник была отмечена руководством предприятия. Её фотография помещена на Доску почёта передовиков Упоровского района.

Она вот уже почти 25 лет трудится в сфере торговли, пятнадцать из которых проработала заведующей хозяйственным магазином. За добросовестный труд Наталья Николаевна не раз награждалась благодарственными письмами.

Её с детства привлекала атмосфера, царящая в торговых точках. И после окончания школы она целенаправленно поступила в Торгово-эконо-

мический колледж. Получив диплом, вернулась в родное село и устроилась на работу в продуктовый магазин «Кулинария» (торговый центр «Тобол»).

В 2001 году перешла в хозяйственный магазин (сейчас «Муравейник»), где и трудится по сей день.

«Работа у нас интересная, общаемся с разными людьми. Вообще продавцы отчасти должны быть психологами, чтобы понимать, что хочет покупатель. В нашей профессии необходимо находить подход к каждому человеку, чтобы он ушёл домой в хорошем настроении с нужной покупкой. Я не представляю себя на другом месте. И считаю, что в юности сделала правильный выбор.

А ещё у нас дружный и сплочённый коллектив, и это очень важно в работе», – говорит продавец.

После трудового дня Наталья спешит домой. Как добрый и ответственный человек, она каждый день навещает пожилую женщину – бабушку супруга. Помогает ей в быту и просто беседует с ней. Это для женщины в радость, ведь, когда человек делает добро, то получает во сто крат больше.

Есть у Натальи и хобби, она любит вязать на спицах и крючком. Но времени для увлечения не хватает, так как она посвящает себя целиком работе и домашним хлопотам.

Марина МЕДВЕДЕВА.
Фото автора.



Осторожно, коронавирус!

COVID -19.

Что необходимо знать о нём

Рост показателей заболеваемости коронавирусом по всей стране, в том числе и в нашем районе, не может не беспокоить людей.

На вопросы читателей об особенностях этой коварной инфекции ответила заведующая Упоровской поликлиникой Ольга ПАНЬШИНА:

– Уважаемая Ольга Николаевна, многих упоровцев интересует, как распознать коронавирус, может ли он протекать без симптомов?

– По официальным данным, у половины инфицированных заболевание протекает бессимптомно. У 80 процентов пациентов с проявлением симптоматики болезнь проходит в лёгкой форме с наличием клинических симптомов ОРВИ. Они, как правило, появляются на пятые-седьмые сутки с момента заражения, но могут и раньше.

Наиболее распространённые симптомы COVID-19 лёгкой формы:

- основной симптом (80-90%) – любое (даже субфебрильное – 37-37,5°C) повышение температуры тела;
- кашель сухой или с небольшим количеством мокроты (60-80%);
- повышенная утомляемость (40-50 %).

Менее распространённые симптомы:

- внезапная потеря обоняния и/или вкуса (60-80%);
 - заложенность носа или умеренная ринорея (5%);
 - конъюнктивит или покраснение глаз (1-2%);
 - боль в горле (14%);
 - головные боли, головокружение (8-14%).
- Сразу по окончании инкубационного периода могут проявляться мигрени различной степени выраженности;
- боли в суставах и мышцах (11-15%);
 - высыпания на коже (8%);
 - диарея, тошнота, рвота (до 20%);
 - озноб (11-13%).

– В чём отличие коронавируса от ОРВИ?

– Более длительный инкубационный период. Для ОРВИ хватает 2-3 дней, чтобы перейти в острую фазу, коронавирусу же требуется до 2 недель.

• В отличие от других острых респираторных заболеваний при коронавирусе наблюдается невысокая 37-37,5°C температура тела, которая может держаться относительно долго (до 7 дней).

• Кашель при заражении коронавирусом часто бывает длительным, сухим, мучительным и может сопровождаться болью в груди.

• Коронавирусная инфекция может вызывать расстройство пищеварения (диарею, тошноту, рвоту), при ОРВИ у взрослых такие явления встречаются редко.

• ОРВИ обычно вылечивается за 7-10 дней, а COVID-19 на 7-8-й день у определённого процента людей может переходить на следующую стадию, когда появляется одышка и дыхательная недостаточность.

Основным отличием коронавируса от гриппа и ОРВИ является инкубационный период (время от инфицирования до проявления первых признаков). Респираторные вирусы и грипп дают о себе знать уже на 1-4 сутки. В среднем их инкубационный период составляет 2-3 дня.

Коронавирус размножается в организме больше времени. Его инкубационный период может достигать до 14 дней. Выраженные симптомы у большинства пациентов заметны уже на 5 день, но могут появиться значительно позже.

Точно назвать тип возбудителя и установить заболевание (коронавирус, ОРВИ, грипп) поможет только лабораторный тест.

У пациентов старше 65 лет может наблюдаться атипичная картина заболевания, которая включает делирий (помутнение сознания), нарушения речи, двигательные расстройства, а также более тяжёлые и редкие неврологические осложнения – инсульт, воспалительное поражение мозга и другие.

– Что делать, если в квартире есть больной коронавирусной инфекцией?

– Задача заболевшего – находиться в отведённой ему комнате или зоне, ограни-



Ольга Панышина: «Специалисты рекомендуют строго выполнять предписания Роспотребнадзора, чтобы избежать заболевания».

чить контакты с окружающими и лечиться соответственно указаниям врача. При необходимости ухаживать за заболевшим должен только один человек из всей семьи. Болеющий должен иметь собственный набор посуды, полотенце, постельного белья и предметов первой необходимости, которые другие люди в доме использовать не будут. При общении с домочадцами всегда необходимо надевать медицинскую маску.

Обратите внимание! Все люди, проживающие в одной квартире с заболевшим, считаются имеющими контакт с заражённым человеком и должны находиться на карантине в течение 14 дней. Это означает, что в течение этих двух недель всем необходимо соблюдать все правила карантинных мер.

• При уходе за заболевшим ответственный за это человек должен надевать перчатки, маску и пользоваться дезинфицирующими средствами.

• Помещения в доме необходимо тщательно проветривать каждые 2 часа.

• Влажную уборку с использованием дезинфектантов и бытовых чистящих средств необходимо делать как можно чаще.

• В комнате болеющего обрабатывать поверхности дезинфицирующими средствами необходимо как минимум дважды в день.

• Когда заболевший человек пользуется поверхностями общего пользования – выключателями света, кнопками, кранами и т. п., дезинфицировать их нужно после каждого касания.

Чтобы избежать заражения при уходе за больным или, находясь на карантине вместе с ними в одной квартире, необходимо соблюдать все доступные в такой ситуации профилактические меры.

• Мойте руки. Мытьё рук по-прежнему остаётся одной из самых эффективных профилактических мер. Используйте тёплую, не горячую воду, мойте кисти минимум 20 секунд, затем вытирайте насухо одноразовыми бумажными полотенцами. Для дополнительной защиты после этого можно воспользоваться антисептиком.

• Не прикасайтесь руками к лицу. Вирус проникает в организм через слизистые, поэтому постарайтесь сделать всё, чтобы как можно меньше касаться руками носа, глаз и области вокруг рта. Особенно, если давно не мыли руки.

• Регулярно стирайте постельное бельё и вещи. При температуре в 56°C коронавирус погибает спустя 30 минут постоянного воздействия, при температуре 70°C – спустя 5 минут (из источника*). Стирка белья и вещей из тканей, которые нормально переносят воздействие такой горячей воды, поможет обеззаразить их. Постельное бельё и вещи болеющего коронавирусом можно замачивать в специальных дезинфицирующих средствах.

• Носите маску. Маску необходимо надевать всегда при общении с болеющим

человеком и когда вы находите близко к другим членам семьи.

• Соблюдайте дистанцию. Придерживайтесь социальной дистанции дома настолько, насколько это возможно.

• Пользуйтесь антисептиками для рук. Регулярно используйте антисептики для рук в комбинации с мытьём с мылом.

• Дезинфицируйте поверхности и предметы специальными средствами. Обрабатывайте поверхности, предметы и вещи дезинфицирующими средствами, подходящими для уничтожения коронавируса.

• Когда дома кто-то уже болеет коронавирусом, ежедневно измеряйте у себя температуру и отслеживайте колебания самочувствия. При появлении любых симптомов заболевания, вызывайте врача и проходите тестирование на заражение вирусом.

• Обрабатывайте вещи больного.

Натуральные ткани, которые выдерживают стирку при высоких температурах, можно стирать в машинке при температуре 70°C и выше. Использование горячего пара соответствующей температуры тоже подойдёт для обеззараживания вещей. После стирки вещи желательно тщательно проглаживать.

Обратите внимание! Средняя температура утюга на одной точке – около 95°C, на двух точках – около 130°C, на трёх точках – около 175°C. Проглаживая утюгом вещи в течение нескольких минут вы можете дополнительно обеззаразить их. Метод нужно использовать после стирки вещей.

Самый надёжный способ для обработки вещей больного ковидом – это использование специальных дезинфицирующих средств для замачивания. Чаще всего такие дезинфектанты имеют состав на основе хлора. Замачивать в них можно только те ткани, которые способны перенести воздействие хлора без вреда для себя – хлопка, льна.

Полезный совет. Если в квартире кто-то заболел коронавирусом, покажите онлайн простой комплект белого постельного хлопкового белья, которым сможет пользоваться заболевший. Такой комплект можно без опасения дезинфицировать в хлорке и без сожаления выбросить после выздоровления человека.

Помимо постельного белья, необходимо регулярно в течение всего времени болезни обрабатывать дезинфицирующими средствами все вещи, предметы и поверхности, с которыми соприкасается заболевший ковидом, даже если они не покидают пределов комнаты, где он находится.

– Сколько времени сохраняется риск возникновения осложнений после коронавируса?

– Риск сохраняется до 6 месяцев и более.

Важно понимать: постковидный синдром нельзя воспринимать как неизбежность. Он возникает не у всех (по данным зарубежных исследований, среди переболевших симптомы лонг-ковида наблюдаются у 50%), и его проявления могут сильно различаться у разных людей. Скорее всего, дольше симптомы лонг-ковида будут сохраняться у тех, кто перенёс болезнь тяжело, а также у ослабленных пациентов с двумя и более хроническими заболеваниями. Важно своевременно обращаться к врачам, а не успокаивать себя тем, что «так у всех бывает и со временем пройдёт само».

Ждать, когда пройдёт само, неправильно – при отсутствии лечения симптомы могут, наоборот, усугубиться.

– Какие чаще всего возникают осложнения?

– Хотя COVID-19 и относится к респираторным инфекциям, врачи признают: заболевание это мультисистемное, проще говоря, оно может задеть любой орган.

Обычно те или иные нарушения пациенты отмечают в течение 3-6 месяцев после болезни.

Одно из осложнений – развитие лёгочного фиброза, когда ткани лёгких начинают замещаться грубой соединительной тканью, которая не пропускает кислород. Это негативно влияет на работу сердца и сосудов, в худшем случае человеку понадобится баллон с кислородом, без которого он не сможет дышать. Если у человека дефицит кислорода, то он может проявляться в виде астении, общего недомогания, сонливости, головных болей, головокружения, замедления мышления.

Иногда происходит развитие тромбозов, что может приводить к инфарктам, инсультам.

Среди осложнений опасен также вирусный миокардит – это воспаление сердечной мышцы, которое может возникнуть после инфекционных заболеваний, в том числе, коронавируса. У человека появляются такие симптомы, как слабость, пониженное артериальное давление, тахикардия или сердечная аритмия, также повышается температура тела. Заболевание может проявиться не сразу, а через несколько месяцев после выздоровления от COVID-19, поэтому важно регулярно наблюдаться у кардиолога.

Печень также поражается вирусом SARS-CoV-2, потому что именно в ней есть рецепторы, с которыми могут связываться белки COVID-19 при заражении. Если у человека есть хронические заболевания этого органа, то течение болезни может быть очень тяжёлым.

ВАЖНО!

В связи со сложной эпидемиологической обстановкой на основании Указа президента в России установлены нерабочие дни с 30 октября по 7 ноября 2021 года включительно с сохранением заработной платы.

Это сделано для того, чтобы остановить распространение коронавируса, сохранить жизнь и здоровье людей. В связи с этим специалисты здравоохранения рекомендуют провести их дома. Советуют минимизировать свои контакты с другими людьми, воздержаться от посещения общественных мест, поездок в другие города и страны.

Нерабочие дни позволяют уделить больше внимание семье, детям. Психологи напоминают, что для общения с близкими важен позитивный настрой. В этот период можно сделать то, что откладывалось в «долгий ящик». Для всех появилась возможность посмотреть популярные сериалы, почитать любимые книги, послушать полезные онлайн-лекции, посетить виртуальные экскурсии.

Можно посвятить нерабочую неделю себе, провести оздоровительные занятия и процедуры с соблюдением требований Роспотребнадзора.

Подготовила Лидия СОСНИНА.

Фото из архива редакции.