

# ЖИВОЙ ГОРОД — ЗДОРОВЫЙ ГОРОД!

**Пандемия COVID-19** – вызов человечеству и возможность каждому из нас проявить заботу и в своей семье и в масштабах города и планеты.

**От мыслей, слов и действий каждого зависит сколько продлится эпидемия и карантин и каковы будут последствия для всего общества.**

Главное сейчас — замедлить распространение вируса и спасти жизни людей. Ведь даже без симптомов мы можем стать переносчиками вируса.

**Давайте проявим повышенную заботу о тех, кто наиболее уязвим. Их здоровье и жизнь в наших руках. Ниже — правила заботы о себе и о других.**



По возможности, **работаем и учимся удалённо**, из дома.

**Чтобы оставить вирус «с носом», внимание на гигиену:**



На работе и в учебных заведениях **следуем рекомендациям и правилам** даже если это порой кажется излишним.



Тщательно моем руки, особенно после посещения публичных мест.



**Избегаем** скоплений людей, собраний и общественных мероприятий.



Не прикасаемся к лицу, не трём глаза.



**Временно не ходим** в кино, кафе, рестораны и фуд-корты.



Кашляем и чихаем в локоть или одноразовую салфетку.



**Переносим** поездки, шоппинг, визиты к друзьям и родственникам, особенно тем, кто более уязвим к вирусу. Всею своё время.



Чаще дезинфицируем поверхности и вещи общего пользования.



При слабых симптомах лечимся дома, но при появлении температуры, затруднённого дыхания и кашля немедленно обращаемся к врачам.



Следим за чистотой тела, мыслей и эмоций, мир в душе — основа иммунитета.

**Будьте здоровы, оставайтесь дома, но не выпадайте из жизни! Общайтесь онлайн, познавайте новое, развивайтесь!**

Провести время дома с пользой и открыть новые горизонты вам помогут он-лайн Мастерские Живых городов: <http://livingcitiesworkshops.ru>

**Время дома — возможность осмыслить свою жизнь, отказаться от того, что мешает, и выстроить жизненные планы в соответствии с зовом души.**

Не поддаёмся тревоге — учимся успокаивать свой ум и направлять мысли в конструктивное русло.

**Сейчас время думать не о вирусе, а о своей жизни.**

А для отпора всем вирусам — укрепляем здоровье!

Как: Здоровый сон и питание. Прогулки на природе.

Физические упражнения. Практика благодарности и осознанности. Медитация и работа с умом.

Поддержка близких.



**Бережём и поддерживаем пожилых людей, они наиболее уязвимы.  
Помогаем им избежать контакта с вирусом и сохранить здоровье!**

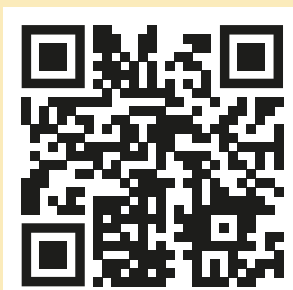
### **Полезные ссылки:**



[www.who.int/ru/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public](http://www.who.int/ru/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public)  
Рекомендации от Всемирной Организации  
Здравоохранения



<https://www.rosminzdrav.ru/ministry/covid19>  
Рекомендации от Минздрава РФ



<https://www.mos.ru/city/projects/covid-19>  
Рекомендации от Официального сайта мэра  
Москвы



<http://живыегорода.рф>  
Полезные ссылки от Живых городов