

2020г

МБОУ «Средняя общеобразовательная татарско-русская школа №48  
с углубленным изучением отдельных предметов»

№ 10(13)



# АКТАЙ

Газета «Школы на улице Белых Коней»

## ЗДРАВСТВУЙ, ШКОЛА!



*Есть в осени первоначальной  
Короткая, но дивная пора —  
Весь день стоит как бы  
хрустальный,  
И лучезарны вечера...  
Пустеет воздух, птиц не слышно  
боле,  
Но далеко еще до первых зимних  
бурь  
И льется чистая и теплая лазурь  
На отдыхающее поле...  
(Ф. Тютчев)*



## Как адаптироваться после пандемии

### 1. ПРОФИЛАКТИКА ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ

- **Мойте руки**  
-Всегда мойте руки: когда приходите на работу или возвращаетесь домой. Для профилактики так же подойдут влажные салфетки или дезинфицирующие растворы.
- **Не трогайте лицо руками.**  
-Не подносите руки к носу и глазам. Быстрее всего вирус попадает в организм через слизистую оболочку. Когда чихаете всегда прикрывайтесь платком.

### 2. СИМПТОМЫ

#### ЧАСТО НАБЛЮДАЕМЫЕ СИМПТОМЫ:

повышение температуры тела;  
сухой кашель;  
утомляемость.

#### СИМПТОМЫ ТЯЖЕЛОЙ ФОРМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

затрудненное дыхание или одышка;  
ощущение сдавленности или боль в грудной клетке;  
нарушение речи или двигательных функций.  
заразиться, несмотря на предпринятые всевозможные меры предосторожности, тогда ему необходимо обратиться за помощью к врачам.

### 3. АДАПТАЦИЯ

#### ОКОНЧАНИЕ КАРАНТИНА МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ ТРЕВОЖНОЕ РАССТРОЙСТВО

После окончания карантина у людей, которые соблюдали все запреты и старались как можно дольше оставаться дома, может развиваться сильное беспокойство и чувство тревоги из-за опасности заразиться на работе или в общественном транспорте. В результате этого они могут стать менее внимательными в повседневной жизни. Например, концентрируя свое внимание на том, чтобы не заразиться, человек может стать невнимательным и совершать больше ошибок, из-за чего будет чувствовать себя еще хуже. Эта ситуация может быть довольно трудной, особенно для людей, которые страдают обсессивно-компульсивным расстройством или обсессией по поводу чистоты. Если человек не может выйти из дома или находится в общественных местах, опасаясь заразиться, несмотря на предпринятые всевозможные меры предосторожности, тогда ему необходимо обратиться за помощью к врачам.

- Газета «Актай» является печатным органом Средней общеобразовательной татарско-русской школы № 48 с углубленным изучением отдельных предметов Приволжского района г. Казани.
- Выпускается с февраля 2016 года.
- Мнение авторов статей могут не совпадать с точкой зрения редакции газеты.
- Тираж - 50 экземпляров.
- Главные редактора газеты – Мельникова Ксения, Салахова Камилла
- Директор школы №48 г. Казани – Арина Татьяна Юрьевна
- Адрес редакции: г. Казань, ул. Актайская, 5  
Школьная группа в соц. сети Вконтакте:  
<https://vk.com/school48kazan>  
©Редакция газеты «Актай», 2020



**САМАЯ БОЛЬШАЯ ОШИБКА – ЭТО ПОТЕРЯ ОСТОРОЖНОСТИ**

ОДНА ИЗ САМЫХ БОЛЬШИХ ОШИБОК В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ к новой реальности – это потеря осторожности. Многие полагают: раз карантин прошел, значит, вируса больше нет и больше ничего не угрожает. В то время как опасность по-прежнему сохраняется, поэтому нам всем необходимо соблюдать правила безопасности и личной гигиены в период постепенного перехода от самоизоляции к привычному образу жизни. А самое главное — мы должны предупреждать всех, кто не соблюдает меры предосторожности и правила гигиены в нашем окружении. Но не обвиняя, а именно предупреждая и информируя.

В данный момент мы находимся в ситуации, когда люди нуждаются в общении друг с другом, но в то же время переживают из-за того, что могут заразиться при контакте с другими. Умеренная тревога, которую мы испытываем, не приносит вреда – она позволяет нам быть более осторожными. Конечно, мы все скучаем по старой жизни до COVID-19, но нам ничего не остается, как принять данную ситуацию, новые нормы и новый образ жизни.

**ДЕТИ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ, ПОЧЕМУ ОНИ НОСЯТ МАСКИ**

В период пандемии дети могут пугаться при виде людей в масках. Мы должны четко объяснять им, почему все носят маски, для чего это нужно и когда ее нужно использовать.

