**ПАМЯТКА**

**«БЕЗ ПАНИКИ»**

**Психологические советы в рамках дисциплины**

***«Психология общения» 11класс***



Во время карантина, у многих появились симптомы паники, и даже панических атак.

Причина паники кроется **в отсутствии подтвержденных** **фактов и распространении слухов.**

Самое главное: когда мы имеем дело с новым вирусом, точно неизвестно, как он воздействует на человека.

***Что надо знать?***

- Пожилые люди в **два раза** больше других подвержены заражению COVID-19 в тяжелой форме.

- Большинство состояний, вызванных коронавирусом, **как правило отличается слабо выраженной симптоматикой,**

**особенно среди детей и молодых людей.**

**-** Чуть более **2% случаев** зарегистрировано среди людей младше 18 лет.

- Из них **менее чем у 3%** заболевание перешло в тяжелую или критическое стадию.

- Может ли новый коронавирус передаваться через пищу?

Как показывает опыт с другими видами коронавируса, такими как ТОРС и БВРС, люди не заражаются через пищу.

- Коронавирус может вызвать у вас такие симптомы, как повышение температуры, кашель, одышка. Эти симптомы могут очень напоминать простуду или грипп и проявиться в течение 2-14 дней после контакта с источником заражения. Тяжесть заболевания у разных людей может варьироваться от слабо выраженных до тяжелых симптомов.

- На самом деле, около 80% людей выздоровели от этой болезни **без специального лечения.**

**-** Согласно экспертам – вирусологам и инфекционистам – теплая и жаркая погода способна уменьшить распространение COVID-19.

- На сегодняшний день не зарегистрировано ни одного случая инфицирования домашних и других животных вирусом SARS-CoV-2.

- Защитите своих близких. Беседа, разговор, общение, обсуждение вопросов

- ***Правило трёх «З»:*** всё, что нужно для победы над коронавирусом!

Направьте свои усилия на эти три осуществимые цели:

*Защитите себя*

*Защитите своих близких*

*Защитите свое сообщество*

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ!**