



САМОИЗОЛЯЦИЯ

Оставаясь дома, можешь спасти жизнь

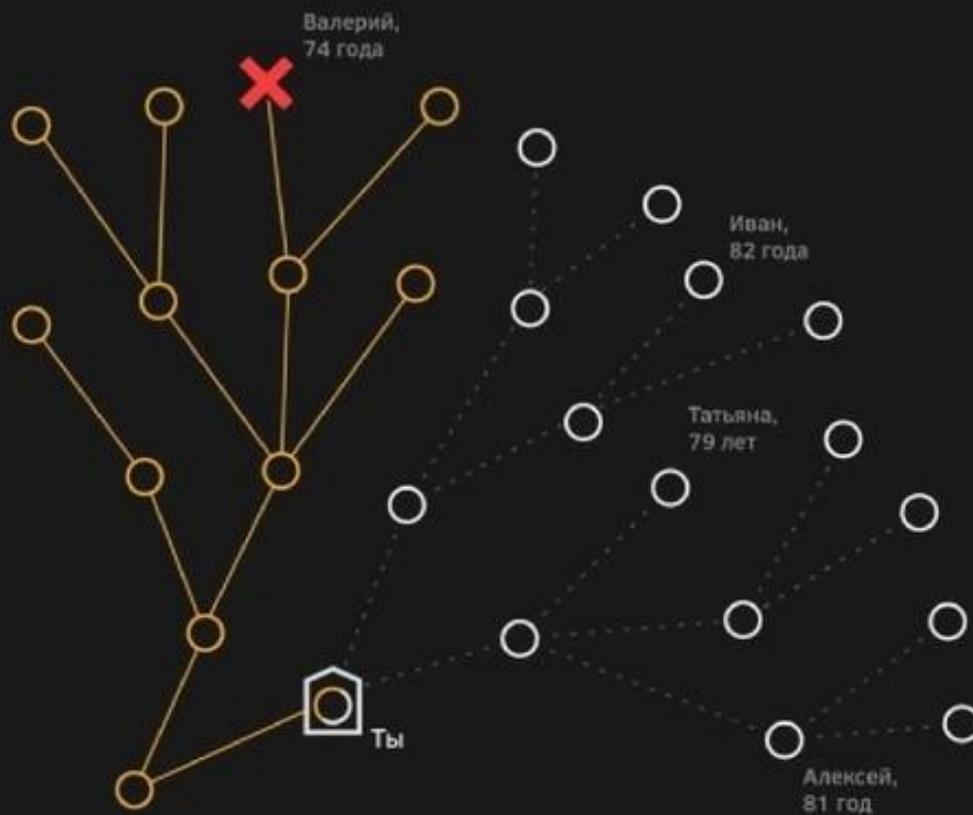


COVID-19 смертельно опасен для пожилых. Вам не страшно переболеть. Но вы можете прервать цепочку заражений, чтобы не заболели старики.

Здоров ○

Болен ●

Умер ✕





ПРОТОКОЛЫ ВЫХОДА НА УЛИЦУ

ДЕЙСТВИЯ ПРОТИВ COVID-19



-  **1** Перед выходом наденьте куртку/пиджак/жакет с длинным рукавом.
-  **2** Соберите волосы. Не носите кольца, серьги, браслеты.
-  **3** Если у вас есть маска – наденьте ее непосредственно перед выходом из дома.
-  **4** Старайтесь не использовать общественный транспорт.
-  **5** Если выходите с собакой, старайтесь чтобы она не соприкасалась/терлась с внешними поверхностями.
-  **7** Хорошенько скомкайте одноразовые салфетки, прежде чем их выбросить в закрытые мусорки.
-  **8** При кашле и чихании, всегда это делайте в локоть, и ни в коем случае в ладоши или в воздух.
-  **9** Старайтесь не платить наличными, если вы их трогаете – хорошо дезинфицируйте руки.
-  **10** Мойте руки каждый раз, когда соприкоснетесь с поверхностями или дезинфицируйте гелем.
-  **11** Не трогайте свое лицо, пока не помоете руки!
-  **12** Соблюдайте дистанцию от людей (1,5-2 метра).



ПРОТОКОЛЫ ВОЗВРАЩЕНИЯ ДОМОЙ

ДЕЙСТВИЯ ПРОТИВ COVID-19



1



При возвращении домой, старайтесь не прикасаться ни к чему.

2



Снимите обувь!

3



Продизенфицируйте лапы своего питомца, если были на улице с ним.

4



Сразу же снимите всю одежду, и бросьте в пакет, чтобы потом постирать.

Стирайте при температуре более 60°.

5



Оставляйте сумки, ключи, кошелек и т.д. в коробке у входа.

6



Искупайтесь. Если нет возможности, промойте все части тела, которые были не закрыты.

Ладони, запястья, лицо, шея и т. д.

7



Продизенфицируйте спиртосодержащей жидкостью телефон, а очки промойте с мылом.

8



Прочистите все поверхности сумок и покупок хлоркой, прежде, чем положить на места.

Не забудьте надеть перчатки

Приготовить заранее раствор 20 мл (хлорка-жавель-лехия-белизна и т.д.) на 1 литр воды и обрызгать все поверхности

9



Осторожно снимите перчатки, выбросьте и хорошо промойте руки.

10



Запомните, что невозможно продезинфицировать всё, главное минимизировать источники опасности.

ОНЛАЙН-КУРСЫ И ШКОЛА

- [Bang Bang Education](#) (46 бесплатных курсов из Дизайн-библиотеки)
- [Novikov School](#) (курсы по готовке по промокоду КАРАНТИН)
- [Радио Arzamas](#) (бесплатная подписка с доступом к обучающим подкастам по промокоду КАРАНТИН)
- [Фоксфорд](#) (бесплатный доступ ко всем курсам по школьной программе)
- [Портал GeekBrains](#) (три бесплатных курса до 31 марта)

КИНО И СЕРИАЛЫ

Важно дать себе время на отдых. В этом помогут:

- [КиноПоиск](#) (бесплатный доступ по промокоду РОКАVSEДОМА)
- [Premier](#) (необходимо пройти регистрацию и обновить приложение до последней версии)
- [Ivi](#) (подписка на 30 дней всего за 1 рубль)
- [Okko](#) (бесплатная подписка на 14 дней)

МЕДИТАЦИЯ

В этот непростой период нам всем необходимо успокоиться. Это можно сделать на:

- [Headspace](#) - Одно из самых популярных приложений теперь предоставляет бесплатный доступ к подборке «Weathering the storm» с разовыми медитациями и курсами.
- [Stop, Breathe and Think](#)
- [Calm](#)
- [Simple Habit](#)

КНИГИ

Если раньше у вас «не хватало времени на чтение», то теперь оно есть!

Пользуйтесь:

- [ЛитРес](#)
- [Альпина Паблишер](#)
- [Bookmate](#)
- [Storytel](#) (бесплатный доступ к аудиокнигам на 30 дней)

#SOLIMNEWS



ВЫСТАВКИ, МУЗЫКА И ИГРЫ

- Трехмесячная подписка в Boom за 1 рубль
- «Гараж» (раздел «Самоизоляция» с видео-экскурсиями, лекциями и плейлистами)
- Steam (популярные игры со скидкой 80%)
- Третьяковская галерея (виртуальные экскурсии с текстовыми, аудио- и видеоматериалами)
- Apple Arcade (бесплатный доступ на 1 месяц)

 Okko - 14 дней премиум-подписки за 1₽ для новых пользователей

 Geekbrains - 29 бесплатных курсов

 Нетология - 98 бесплатных миникурсов по промокоду: STAYHOME

 Фоксфорд - бесплатный доступ ко всем курсам по школьной программе на время карантина в школах.

 Coursera - бесплатный доступ для студентов (через преподавателя, можно заменить скучные лекции по зуму на интересные именно вам курсы).

 SkyEng - бесплатное обучение для школ и вузов

 Арзамас - творческие курсы по промокоду: КАРАНТИН

Подписывайтесь на  @findsales  и будьте в курсе свежих промокодов и скидок!

 ЛитРес — предоставляет доступ к 64-м книгам. Промокод: GIFT_STAYHOME

 MyBook — месяц стандартной подписки по промокоду: STAYHOME 21 день премиум подписки по промокоду: VESNA (действует и для старых пользователей).

 Альпина - 70 бесплатных электронных книг по промокоду: GIFT_STAYHOME (нужно зарегистрироваться);

 Кинопоиск HD + Яндекс Музыка - подписка до конца апреля по промокоду: POKAVSEDOMA

 More.tv — бесплатно 45 дней подписки. Промокод: SIDIMDOMA

 НТВ-ПЛЮС + Amediateka 2 недели подписки. Промокод: RODINA или KINO2020

 IVI.ru - 14 дней подписки для новых пользователей (регирируйте новый аккаунт). Промокоды: ivinew или ivismotri

 Okko - 14 дней премиум-подписки за 1₽ для новых пользователей

 Geekbrains - 29 бесплатных курсов

 Нетология - 98 бесплатных миникурсов по промокоду: STAYHOME



Настоятельно прошу вас поучаствовать во
флешмобе #ясиждудома

С <3 Стрекоза