

## Уважаемые студенты!

С февраля 2021 года в колледже начинается поэтапное очное обучение студентов. В целях недопущения распространения коронавируса определены очень много новых правил, ограничений и требований, регламентирующие работу учебного заведения. Это необходимо для Вашей безопасности и безопасности работников колледжа. Поэтому всем студентам обязательно нужно соблюдать все основные правила безопасности:

1. Тщательно мойте руки.
2. Соблюдайте социальную дистанцию.
3. Всегда при себе держите средства безопасности. Даже если в учебных корпусах имеются дозаторы с дезинфицирующими средствами, лучше иметь при себе антисептик
4. Каждый день положите в сумку, рюкзак новую маску. Это особенно важно, если Вы добираетесь в колледж и домой на общественном транспорте или на такси
5. Избегайте очереди на входе. Старайтесь приезжать в колледж заранее — так можно избежать очередей при измерении температуры.
6. При столпотворении у входа, по возможности не заходите в учебный корпус, чтобы не затруднять пропускной поток.
7. При необходимости оставайтесь дома. Если у вас, вашей семьи или замечены признаки респираторных заболеваний, обязаны оставаться дома и обращаться к специалисту. Не нужно рисковать здоровьем других студентов и работников. В этот день сразу вызовите на дом врача.
8. Предупредите тьютора или куратора, если у вас в семье кто-то заболел, и по этой причине Вы не идете на учебу, а продолжите обучаться дистанционно.
9. Дорогой студент! Не забывайте прививаться от этой страшной болезни. Помните, только вакцинация остановит Коронавирус!

### **Советы психолога с началом очного обучения:**

**Как правильно выйти из самоизоляции? С какими трудностями можем столкнуться?** Постепенно ослабляется режим ограничений, связанных с распространением новой коронавирусной инфекции. Мы какое-то время привыкли жить на самоизоляции и перестроились под новые условия. Теперь начинается возвращение к прежнему ритму жизни, к своим привычкам. Многие сейчас вы будете делать не так же быстро, как раньше, потребуется больше времени, чтобы собраться на учебу. Мы подстроились под режим дистанционного обучения, постоянной домашней жизни и теперь собираться на учебу в первое время будет по-другому. В первое время можете опоздать, сделать какую-то ошибку, но сейчас многое нужно научиться выполнять заново и стараться себя не винить за медлительность и неточность. Будьте внимательны и сконцентрированы. Постарайтесь соблюдать режим дня, полноценный отдых, регулярные физические нагрузки. Постепенно все выстроится в свои места, как и раньше, главное не надо торопиться и быть терпеливым.

### **Мы боимся заболеть. Что делать со страхом?**

За время с начала пандемии мы привыкли жить с чувством опасности заразиться и страх перед самой болезнью – и это абсолютно нормально, но постоянно думать о болезни не стоит. Если же чувство страха нагнетает постоянно, нужно как можно чаще фокусировать свое внимание на том, что усиливает ощущение безопасности. Соблюдать правила гигиены и социальной дистанции, ставить барьерную защиту в виде маски во время учебы, соблюдать все инструкции, утвержденные колледжем. Сосредоточьтесь больше на учебу, на свои дела, более приятных и важных. Есть известное правило «Не можешь изменить ситуацию, измени отношение к ней», сейчас это правило может очень пригодиться. Постарайтесь осознать собственную отдельность, индивидуальность, ведь если все начнут паниковать и куда-то бежать – это не значит, что нужно поступать также.

### **Если выявлен симптом заболевания во время учебы.**

В случае, если вдруг, выявлен симптом заболевания во время учебы (повышение температуры, слабость, затрудненное дыхание) главное постарайтесь сохранить спокойствие, не поддавайтесь панике. Следуйте всем рекомендациям фельдшера.

В случае паники начните восстанавливать дыхание. Выдох должен быть длиннее вдоха! Если рядом есть вода — умыться, подержать под ней руки. Надо научиться не бояться атаки паники, потому что это ее только усиливает. Знайте и напоминайте себе, что она скоро пройдет.