

**Для чего нужен
ав-то-но-мный пожарный из-ве-щатель?**



Оглавление

Что такое ав-то-ном-ный пожарный из-ве-щатель?	3
Почему пожарный из-ве-щатель нужен в каждом доме?	3
Что делать, если сработал пожарный из-ве-щатель?	4
В каком месте можно установить пожарный из-ве-щатель?	5
Где нельзя устанавливать пожарный из-ве-щатель?	5
Что нельзя делать с пожарным из-ве-щателем?	6
Как поменять батарейку?	6
Как вставить батарейку в пожарный из-ве-щатель?	7
Как ухаживать за пожарным из-ве-щателем?	7
Если Вам нужна помощь в замене батарейки?	7
Где можно купить пожарный из-ве-щатель?	8

Что такое ав-то-ном-ный пожарный из-ве-щатель?

Ав-то-ном-ный пожарный из-ве-щатель – это круглый прибор.

Этот прибор начинает громко звенеть, если в квартире появляется дым.

Далее ав-то-ном-ный пожарный из-ве-щатель, будем называть пожарным из-ве-щателем.



Почему пожарный из-ве-щатель нужен в каждом доме?

Если пожар начнётся в соседней комнате, то Вы сразу его не заметите.

Если пожар начнётся ночью, когда все спят, то Вы сразу его не заметите.

Чтобы узнать о пожаре вовремя, установите дома пожарный из-ве-щатель.

Пожарный из-ве-щатель:

- обнаружит дым
- подаст громкий сигнал
- разбудит Вас, если Вы спите.

Что делать, если сработал пожарный из-ве-щатель?

Если пожарный из-ве-щатель сработал,
Вы услышите громкий сигнал.

Быстро выйдите из квартиры.

Позвоните с любого телефона
по номеру 101 или 112.



По телефону скажите,
что у Вас сработал пожарный из-ве-щатель.

Дежурный спросит,
что у Вас случилось
и запишет Вашу фамилию и Ваш адрес.

Дежурный скажет,
что Вам делать до приезда пожарных.

Внимательно слушайте советы дежурного
и выполняйте их!

В каком месте можно установить пожарный из-ве-щатель?

Пожарный из-ве-щатель можно установить:

- на потолке



- на стене



- на шкафу.

Вы можете установить пожарный из-ве-щатель самостоятельно.

Где нельзя устанавливать пожарный из-ве-щатель?

Пожарный из-ве-щатель
нельзя устанавливать на кухне.

Если еда пригорит на плите,
пожарный из-ве-щатель сработает от дыма.



Что нельзя делать с пожарным из-ве-щателем?

Запрещается:

- самостоятельно разбирать пожарный из-ве-щатель
- красить пожарный из-ве-щатель
- клеивать пожарный из-ве-щатель обоями.

Как поменять батарейку?

Если пожарный из-ве-щатель начал издавать короткие звуки, замените батарейку.

Пожарный из-ве-щатель работает от одной батарейки Крона.



Чтобы поменять батарейку:

- переверните пожарный из-ве-щатель



- достаньте старую батарейку



- вставьте новую батарейку.



Как вставить батарейку в пожарный из-ве-щатель?

Вставьте батарейку так, чтобы **плюс** и **минус** на батарейках совпадали с плюсом и минусом на пожарном из-ве-ща-теле.



Плюс подписан так: **+**

Минус подписан так: **-**.

Как ухаживать за пожарным из-ве-щателем?

Чтобы пожарный из-ве-щатель хорошо работал, 1 раз в месяц протирайте его от пыли. Батарейку меняйте 1 раз в год.

Если Вам нужна помощь в замене батарейки?

Вы не можете сами поменять батарейку, обратитесь за помощью к родственникам, знакомым, соседям.

Если Вам нужна помощь в замене батарейки, обратитесь в Центр по городскому телефону: 54 05 71.

К Вам придёт сотрудник Центра и заменит батарейку в пожарном из-ве-щателе.

Где можно купить пожарный из-ве-щатель?

Вы можете купить пожарный из-ве-щатель в строительных магазинах или на почте.

Самый дешёвый пожарный из-ве-щатель стоит 9 рублей.

Самый дорогой пожарный из-ве-щатель стоит 20 рублей.

**Сделайте свою жизнь безопаснее –
установите дома пожарный из-ве-щатель!**

Текст переведён на ясный язык

специалистом по социальной работе Натальей Комаровской

при участии оценщиков:

Андрея Катасонова

Сергея Старовойтова

Антон Сосновского

Александра Судника.

Для чего нужен фликер?



Оглавление

Что такое фликер?	3
Для чего нужен фликер?	4
Какие фликеры бывают?	6
Как носить фликеры?.....	9
Фликер – это Ваша защита на дороге	10
Словарь	11

Что такое фликер?

Фликер – это значок, который светится в темноте.

Фликер светится, когда на него попадает свет от фар машин.

Пешеход носит фликер:

- на верхней одежде
- на рюкзаке или сумке.

Пешеход прикрепляет фликер на коляску, велосипед, на ошейник собаки.



Для чего нужен фликер?

Фликер нужен,
чтобы водитель автомобиля
увидел **пешехода** в темноте
и не наехал на него.

Фликер помогает
водителю автомобиля
увидеть Вас:

- в темноте или в тумане
- когда идёт дождь.



Фликер помогает водителю автомобиля увидеть Вас в темноте, когда Вы:

- переходите дорогу
- едете на велосипеде
- идёте по обочине.



Какие фликеры бывают?

Значок с фликером

Значок с фликером прикрепите с помощью булавки к верхней одежде, шапке, рюкзаку, сумке.



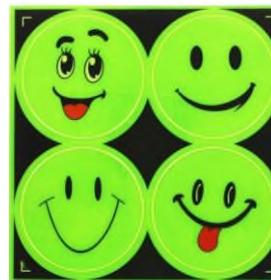
Брелок с фликером

Брелок с фликером, носите на верхней одежде, на рюкзаке, сумке.



Наклейка с фликером

Приклейте наклейку на куртку, сумку, рюкзак.



Фликер как браслет

Браслет легко закручивается вокруг руки.

Браслет наденьте
на рукав верхней одежды.



Фликер как полоска на липучке

Полоску на липучке легко надеть или снять.

Наденьте такие полоски на липучках
на руки и на ноги.

В темноте браслеты и полоски
водитель увидит с любой стороны.



Специальный жилет

Специальный жилет – это жилет жёлтого цвета, на котором есть фликеры в виде полосок.

Полоски на таком жилете расположены и спереди, и сзади.

В темноте **пешехода** в специальном жилете водитель автомобиля увидит с любой стороны.

Надевайте жилет на одежду, когда Вы едете на велосипеде или идёте по обочине.



Как носить фликеры?

Если Вы идёте в темноте по обочине дороги, фликеры должны быть видны со всех сторон.

Водитель автомобиля увидит Вас в темноте, если:

- на Вас 4 фликера в виде полосок или браслетов



- если Вы в специальном жилете.

Фликер – это Ваша защита на дороге

Правила дорожного движения для **пешеходов** рекомендуют носить фликер в темноте, когда туман или когда идёт дождь.

Надевайте фликер.

С фликером Вы защитите свою жизнь.

С фликером

Вы поможете водителю автомобиля увидеть Вас в темноте на дороге.

Словарь

П

Пешеход - это человек, который участвует в дорожном движении.

Пешеходом считается человек, который:

- передвигается в инвалидной коляске
- едет на роликах, на лыжах
- везёт санки или коляску
- ведёт велосипед или мотоцикл

Текст брошюры переведён на ясный язык
специалистом по социальной работе Мариной Волоховой
при участии оценщиков:

Екатерины Воробей

Алексея Гука

Татьяны Прониной

Алексея Полторыхина

Дмитрия Галушко

Марины Бондаровец.

Как защитить свою банковскую карту?



Как защитить свою банковскую карту?



Не сообщайте незнакомым людям:

- номер Вашей банковской карты

- дату на банковской карте



- секретный номер из трёх цифр.

Секретный номер записан на другой стороне банковской карты.



Не сообщайте незнакомым людям свои паспортные данные.



Не сообщайте незнакомым людям пин-код Вашей банковской карты.
[Пишется так: ПИН-код].

Пин-код – это секретный пароль банковской карты.

Пин-код Вашей банковской карты знаете только Вы.

Никогда и никому не сообщайте свой пин-код!



Если Вам звонят незнакомые люди,
не разговаривайте с ними.

Сразу положите трубку.

Незнакомые люди
могут быть мошенниками.

Мошенники – это люди,
которые обманывают Вас
и крадут деньги
с Вашей банковской карты.

Соблюдайте эти правила,
и мошенники не украдут деньги
с Вашей банковской карты!

Как пользоваться Вайбером?



Оглавление

Что такое Вайбер?	3
Как выглядит Вайбер?	4
Какие сообщения можно отправить в Вайбере?.....	5
Как выглядит окно переписки в Вайбере?	6
Как отправить текстовое сообщение?	7
Как отправить фото?	9
Словарь	11

Что такое Вайбер?

Вайбер – это **приложение** для мобильного телефона, с помощью которого Вы можете общаться бесплатно.

В Вайбере Вы можете общаться с родственниками и друзьями.

В Вайбере Вы можете:

- отправить сообщение
- отправить фото
- звонить.

В этой брошюре Вы прочтаете, как отправить сообщение или фото.

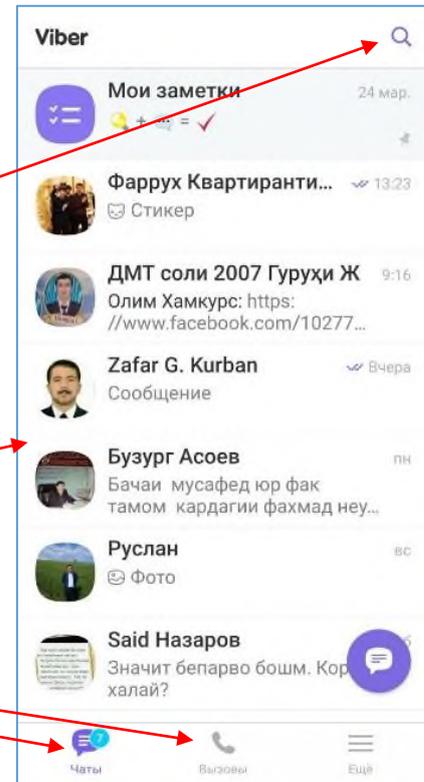


Как выглядит Вайбер?

Вы открыли Вайбер на мобильном телефоне.

В Вайбере Вы нашли:

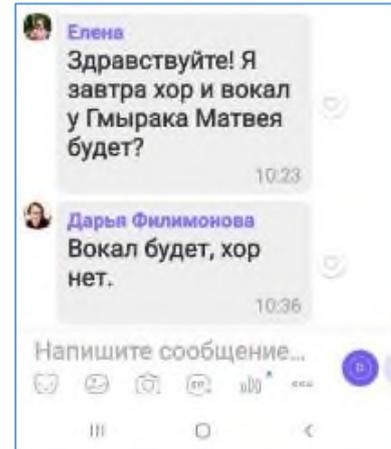
- значок поиска имён в Вайбере
- список имён людей,
с которыми Вы общались по Вайберу
- кнопки внизу экрана.



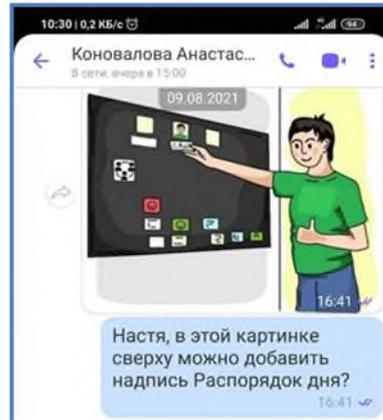
Какие сообщения можно отправить в Вайбере?

В Вайбере Вы можете отправить:

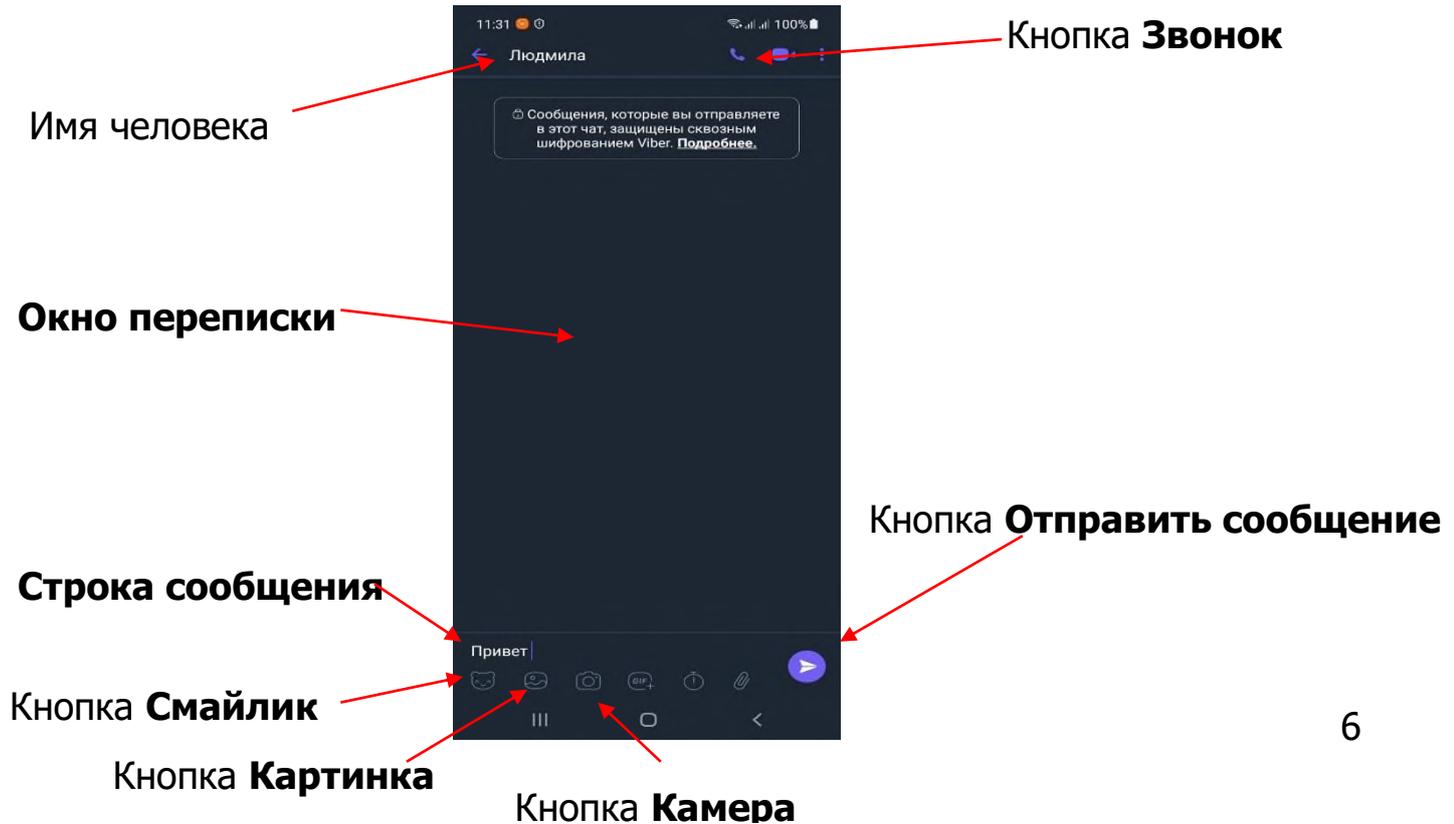
- текстовое сообщение



- фото или картинку.



Как выглядит окно переписки в Вайбере?



Как отправить текстовое сообщение?

Чтобы отправить текстовое сообщение другу, выберите его имя в списке имён в Вайбере.

На экране появится **окно переписки** с Вашим другом.

Внизу экрана найдите **строку сообщений**.

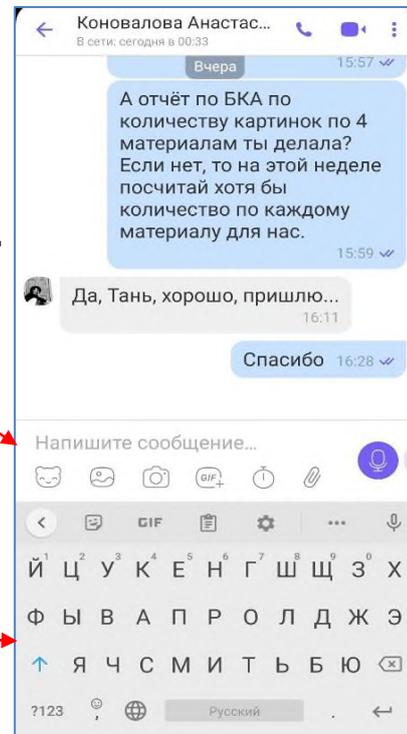
Нажмите пальцем на **строку сообщений**.

В этой строке появится курсор.

Курсор – это чёрточка на экране,

которая мигает в **строке сообщений**.

Внизу экрана появится клавиатура.



С помощью клавиатуры
напечатайте сообщение другу.

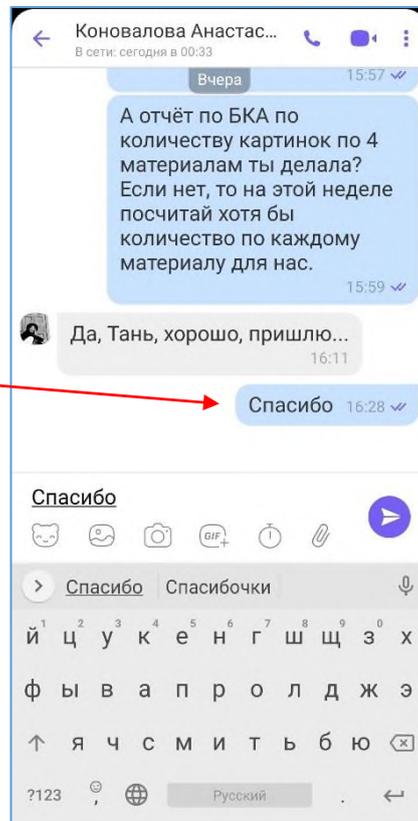
Чтобы его отправить,
нажмите на кнопку со стрелкой
в конце Вашего сообщения.



В **окне переписки** появится Ваше сообщение.

Ваше сообщение в **окне переписки**
выделено голубым цветом.

Сообщение Вашего друга выделено серым цветом.



Как отправить фото?

Чтобы отправить фото другу,
выберите его имя в списке имён в Вайбере.

На экране появится **окно переписки** с Вашим другом.

Внизу экрана находятся разные кнопки.

Выберете кнопку [Картинка]

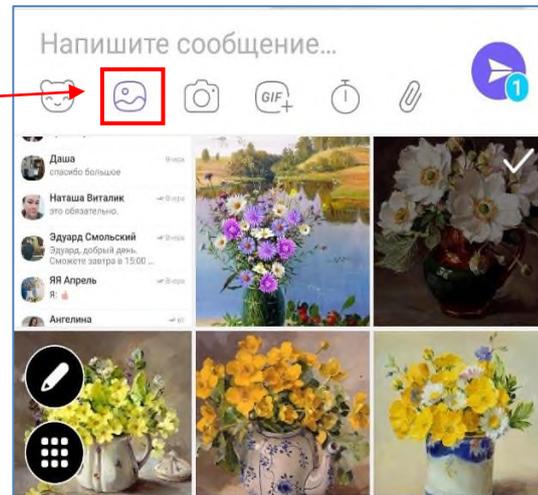
и нажмите на эту кнопку.

На экране появятся фото.

Чтобы выбрать фото или картинку,

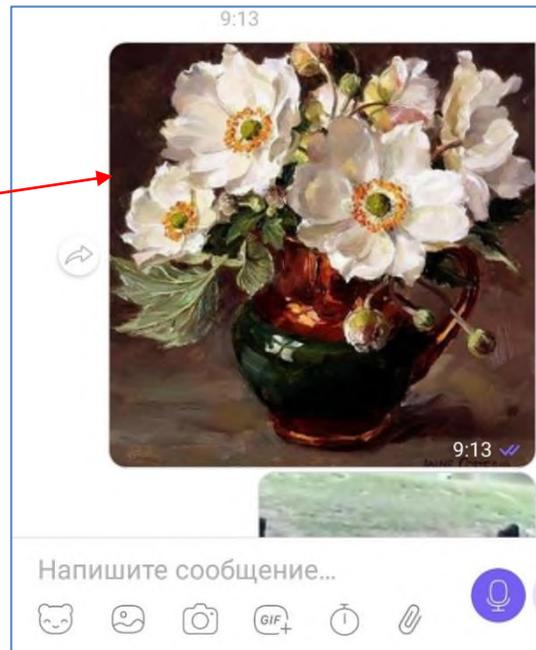
нажмите на неё пальцем.

На фото появится белая птичка.



Чтобы отправить фото или картинку,
нажмите на кнопку со стрелкой.

Когда фото или картинка будут отправлены,
они появятся в **окне переписки**.



Словарь

О

Окно переписки – это часть экрана в Вайбере, где появляются сообщения людей.

Эти люди пишут сообщения друг другу.

П

Приложение – это специальная программа для общения людей с помощью:

- текста
- картинки или фото.

С

Смайлик – это маленькая картинка в виде лица с улыбкой.

Смайлик может быть в виде разных маленьких картинок.

Строка сообщений – это строка в Вайбере,
в которой человек пишет сообщение с помощью клавиатуры.
В этой строке написано [Написать сообщение].

Текст брошюры переведён на ясный язык
специалистами по ясному языку Вероникой Ковалёвой и Татьяной Гришан
совместно со специалистом Анастасией Пилатовой
при участии оценщиков:
Андрея Катасонова
Сергея Старовойтова
Дарьи Победённой
Эдуарда Смольского
Виталия Насенника
Дмитрия Лукашевича
Михаила Пилипца.

Полезная информация о масках

Почему люди ходят в масках?

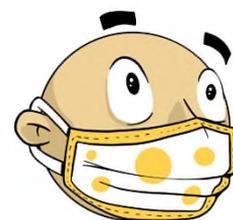
В магазинах и на улице Вы видите людей в масках.

В больницах и поликлиниках врачи и больные люди носят маски.

Так люди защищают себя и окружающих от коронавируса.

Коронавирус – это очень заразная болезнь.

Поэтому Всемирная организация здравоохранения просит всех людей носить защитные маски.



Где носить защитную маску?

Защитную маску нужно носить там, где много людей:

- в магазине или аптеке
- в вашем Центре или поликлинике
- на работе или в мастерской
- в общественном транспорте



В такие места выходить без маски и перчаток опасно.



Для чего носить защитную маску?

Маска не защищает Вас полностью от попадания коронавируса в рот и в нос.

Но Ваша маска хорошо защищает других людей. Она задерживает капельки слюны, когда Вы разговариваете или чихаете.



Вы можете быть заражены коронавирусом и при этом чувствовать себя здоровым.

Вы можете даже не знать о том, что передаёте вирус другим людям.

Без маски Вы можете заразить коронавирусом других людей.

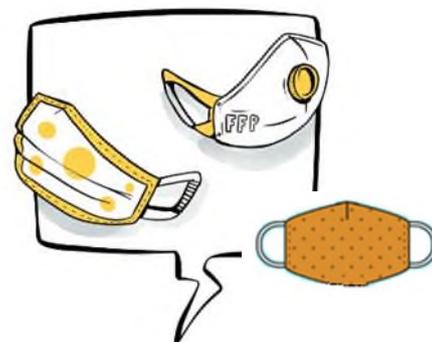
Помните об основных правилах безопасного общения:

- здоровайтесь словами или кивком головы
- разговаривайте на расстоянии двух шагов друг от друга
- откажитесь от встреч с друзьями
- используйте Вайбер, Скайп, Ватсап для разговора.

Какие маски бывают?

Защитные маски бывают:

1. Медицинские
2. Специальные
3. Самодельные



1. Медицинская маска предназначена для защиты от инфекций, которые передаются по воздуху.

Медицинская маска - это прямоугольник из мягкой специальной ткани.

На маске есть небольшие складки.

Эти складки при надевании расправляются, и маска хорошо закрывает лицо от глаз до шеи.

К маске с двух сторон прикреплены резинки.

Медицинскую маску можно купить в аптеке или в магазине.



2. Специальная маска или респиратор.

Она похожа на маленький противогаз или намордник для собаки.



Вы можете встретить специальные маски с клапаном.

Пример такой маски на рисунке.



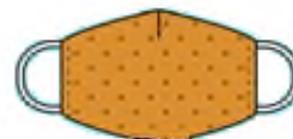
Специальная маска плотно прилегает к лицу.

Она защищает лицо сверху и снизу от попадания грязи и пыли.

3. Самодельные маски – это маски, которые сделаны своими руками.

Вы можете сделать маску дома самостоятельно.

В интернете есть много разных инструкций.



Что делать с использованными масками?

Медицинские и специальные маски для носа и рта являются одноразовыми.

Это значит, что Вы используете их только один раз.

После использования

Вы их выбрасываете в мусорное ведро.

Самодельную маску можно использовать много раз.

Вы должны стирать её после каждого использования.

Если Вы не стираете маску:

- вирусы могут оставаться в ней, и Вы можете заболеть
- Вы не защищаете других людей от коронавируса.

Маски стирают в стиральной машине

при температуре воды больше, чем 60 градусов.

Лучше всего стирать в горячей воде,

при температуре воды 95 градусов.

Какие маски защищают Вас лучше?

Медицинские и специальные маски защищают лучше, чем самодельные маски.

Но они будут защищать Вас,

если Вы соблюдаете основные правила:

- безопасное общение
- мытьё рук после возвращения домой.



Как надеть медицинскую маску?

1. Перед тем, как надеть маску, вымойте руки с мылом.
Если Вы не можете вымыть руки,
протрите их специальным средством для обработки рук.
2. Возьмите маску за резинки так,
чтобы Вы видели белую сторону.
Голубую сторону маски Вы не будете видеть.
3. Приложите маску белой стороной к лицу,
где у Вас нос и рот.
4. Растяните резинки и закрепите их за ушами.
5. Отпустите резинки.
6. Растяните складки маски вверх до глаз
и вниз под бородой.
7. Прижмите маску пальцами:
 - на носу
 - под глазами
 - под подбородком



Как снять медицинскую маску?

1. Снимите маску с ушей.
Для этого возьмитесь и потяните за резинки
в разные стороны.
2. Не прикасайтесь к маске руками,
когда начинаете её снимать.
3. Выбросьте маску в мусорное ведро.
4. После снятия маски вымойте руки с мылом.

Правила ношения медицинской маски

1. Маска плотно прилегает к лицу со всех сторон.
Меняйте маску через 2 часа на новую.



Если маска намочла от кашля, чихания или дыхания, замените её на другую.



2. Не используйте маску второй раз.
3. Не стягивайте маску на подбородок.
4. Не прячьте маску в карман, чтобы снова её надеть.

5. Не трогайте маску руками, когда она у Вас на лице.



6. Даже если Вы носите маску, очень важно:

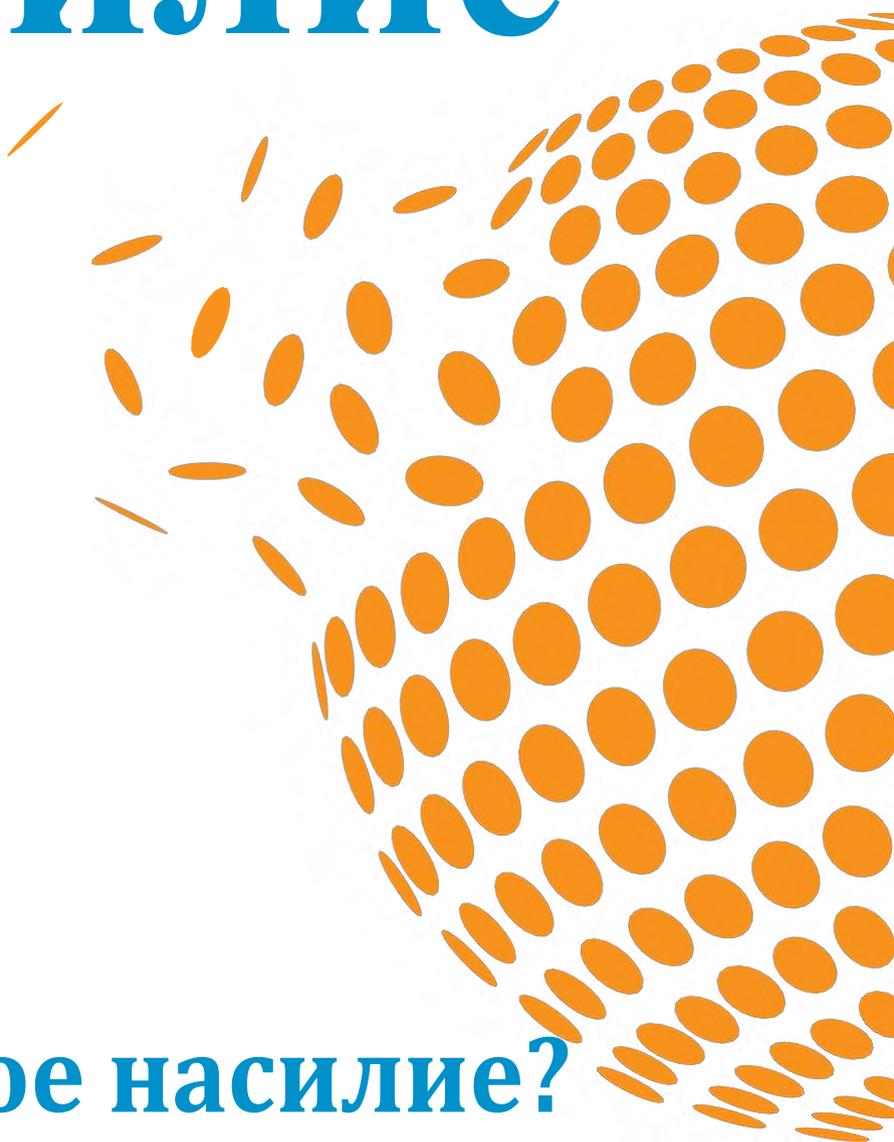
- хорошо мыть руки с мылом
- держаться на расстоянии от других людей
- меньше встречаться с другими людьми.



Берегите себя и других людей!



Останови насилие



Что такое насилие?

Где получить помощь?

Останови насилие

Что такое насилие?

Где получить помощь?

Текст **брошюры** переведён на «ясный язык»
специалистами 00 «БелАПДИиМИ»

Татьяной Гришан и Вероникой Ковалёвой
при участии экспертов-оценщиков:

Елховой Елены

Елхова Павла

Лукашевича Дмитрия

Пилипца Михаила

Победённой Дарьи

Смольского Эдуарда

Стрельской Юлии

Оглавление

Что такое насилие?	4
Домашнее насилие	6
Физическое насилие	8
Психологическое насилие	10
Экономическое насилие.....	12
Сексуальное насилие	14
Что такое пренебрежение?	16
Почему женщины не рассказывают о насилии?	18
Что делать, если Вы стали жертвой насилия?	19
Куда Вам обращаться?	20

Что такое насилие?

Ответ на этот вопрос Вы узнаете, когда прочитаете эту **брошюру**.

Насилие - это очень важная проблема в обществе.

Насилие - это такое действие,

когда Вас заставляют делать что-то без Вашего согласия.

Насилие совершается через угрозы, запугивания, избиения.

При совершении насилия нарушаются Ваши права и свободы.

Чаще всего нарушается право личной неприкосновенности.

Право личной неприкосновенности означает, что никто не имеет права:

- не выпускать Вас из дома,
- бить, таскать за волосы,
- заставлять Вас переживать страх, стыд, вину.

Право личной неприкосновенности означает,

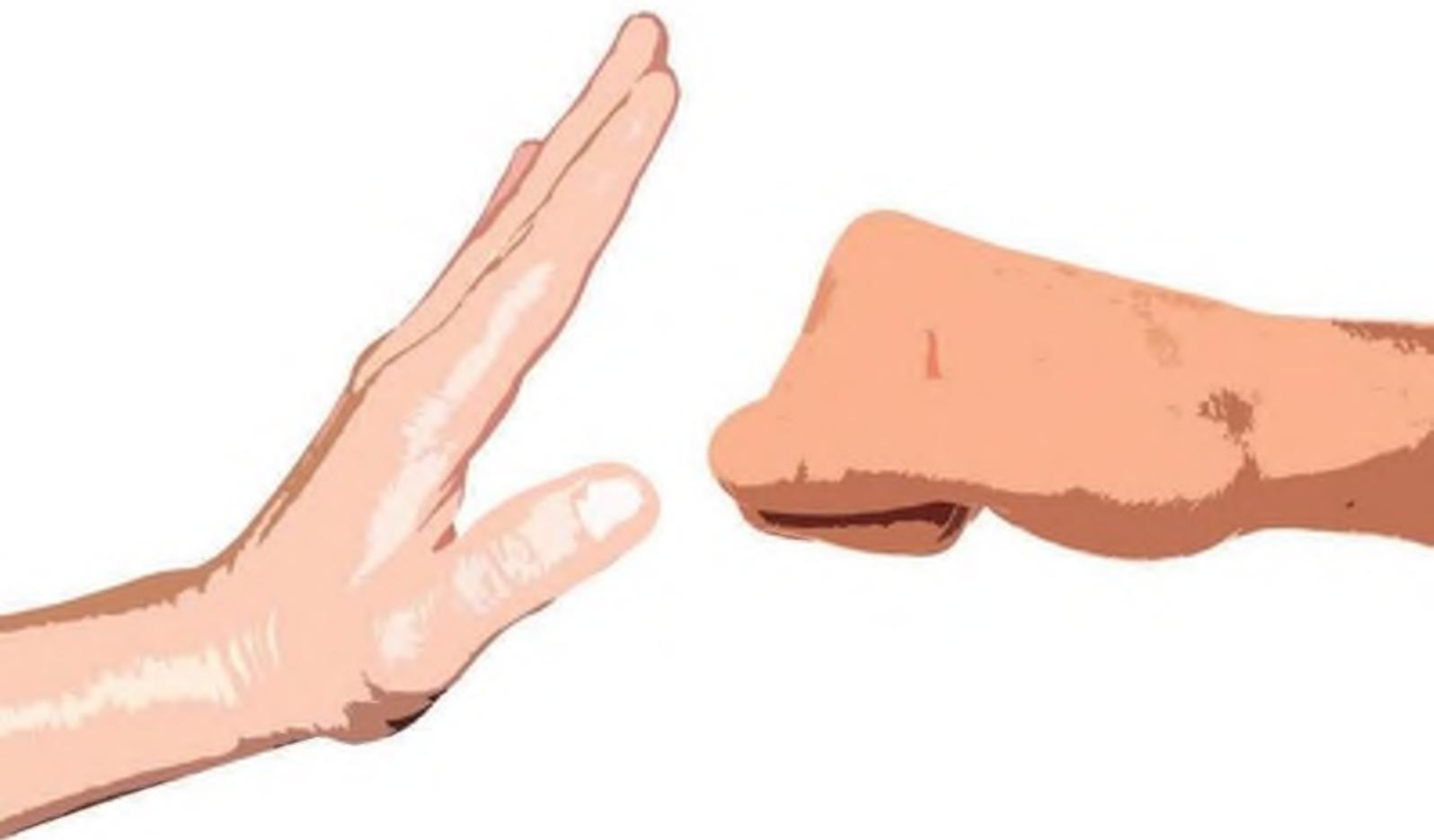
что Вы имеете право:

- на свободу передвижения;
- на сохранение в тайне телефонных разговоров,
- на сохранение в тайне переписки в интернете.

Если кто-нибудь нарушает Ваши права, делает Вам больно,

заставляет Вас страдать, значит, Вы стали жертвой насилия.

В нашей стране принят закон
«Об основах деятельности по профилактике правонарушений».
Он защищает права людей, которые пострадали от насилия.



Домашнее насилие

Если насилие происходит дома со стороны близких Вам людей, это называется домашним насилием.

Жертвой домашнего насилия становится любой человек: ребёнок, взрослый, пожилой.

Человека, который совершает насилие, называют насильником.

В семье насильник постоянно контролирует другого человека:

- подслушивает телефонные разговоры,
- просматривает переписку в интернете,
- решает, с кем можно общаться,
- запрещает или разрешает выходить из дома,
- требует подчинения себе.

Насильник достигает своей цели любыми способами: угрозами, оскорблениями, обманом, избиениями.

Виды домашнего насилия:

- физическое,
- психологическое,
- экономическое,
- сексуальное,
- пренебрежение.



Физическое насилие

Физическое насилие - это действия с применением физической силы, которые причиняют боль и вредят здоровью человека.

После этого у человека появляются синяки и раны на теле, которые долго не заживают и болят.

При физическом насилии один человек бьёт другого.

Насильник при этом использует различные предметы:

- ремни и ножи,
- отвёртки и сковороды.

Один человек постоянно издевается над другим:

- плюёт в него, щипает, кусает,
- толкает,
- душит.

Человек заставляет Вас выпить много таблеток или опасную жидкость.

Это приводит к отравлению.

При отравлении возникает тошнота, рвота и головная боль.

В результате отравления Вы можете умереть.

Физическое насилие - это когда Вас не пускают к врачу.

Вам не дают нужных таблеток.

Вам не дают обработать рану.



Психологическое насилие

Психологическое насилие - это оскорбления, угрозы и запугивания.

При психологическом насилии Вас обзывают плохими словами, громко кричат, заставляют выслушивать неприятные шутки.

От этого Вам обидно и неприятно.

У Вас забирают деньги.

Портят и уничтожают Ваши вещи.

Вам запрещают видеться с семьёй и с друзьями, ходить на работу.

Своими разговорами и действиями подталкивают к самоубийству.

Вам высказывают требования.

Например, Вам говорят:

«Если ты не отдашь мне свой билет в кино, я скажу, что ты ненормальный.

Тебя заберут в психушку».



Экономическое насилие

Экономическое насилие - это когда человек становится зависимым от денег не по своей воле. Например, если кто-то взял у Вас деньги, вещи и не отдаёт.

Если Вас ограничивают в расходах.

Если Вас заставляют отчитываться за каждую покупку.

Если Вас заставляют попрошайничать.

Экономическое насилие -

это когда Вас заставляют подписать договор, а Вы не понимаете, что именно написано в договоре.

После этого Вы можете остаться без квартиры и без денег.

Вас заставляют подписать договор на взятие кредита в банке.

После этого Вы будете выплачивать большие деньги банку и останетесь без денег на жизнь.

Экономическое насилие - это когда у Вас забрали деньги, которые Вы заработали, накопили, получили.

Например, Вы хотите купить себе одежду, а родители забрали Вашу пенсию.



Сексуальное насилие

Сексуальное насилие - это принуждение к сексуальным отношениям без Вашего согласия.

Сексуальные отношения появляются, когда люди занимаются сексом.

Если сексуальные отношения приносят боль, отвращение, стыд, значит, над Вами совершается сексуальное насилие.

Другой человек использует фотографии Вашего обнаженного тела без Вашего согласия.

Кто-то заставляет Вас раздеваться и показывать свое тело.

Другой человек прикасается к интимным частям тела без Вашего согласия.

Интимные части тела - это грудь, ягодицы и половые органы.

Вас заставляют прикасаться к интимным частям тела другого человека.

Вас заставляют смотреть фильм о сексе.

Сексуальное насилие чаще всего происходит с девушками и женщинами с инвалидностью.



Что такое пренебрежение?

Пренебрежение - это вид насилия.

Пренебрежение - это неуважительное отношение к человеку.

Это отказ от заботы о человеке, которому нужен уход.

Когда родители пренебрегают Вами,
они не обращают внимания на Ваши просьбы.

Родители не заботятся о Вас.

Вы проживаете с родителями в грязной квартире.

Вы не можете умыться, постричься, вылечить от болезней.

Вам не хватает еды, питья и чистой одежды.

Вы не ходите в поликлинику, территориальный центр.

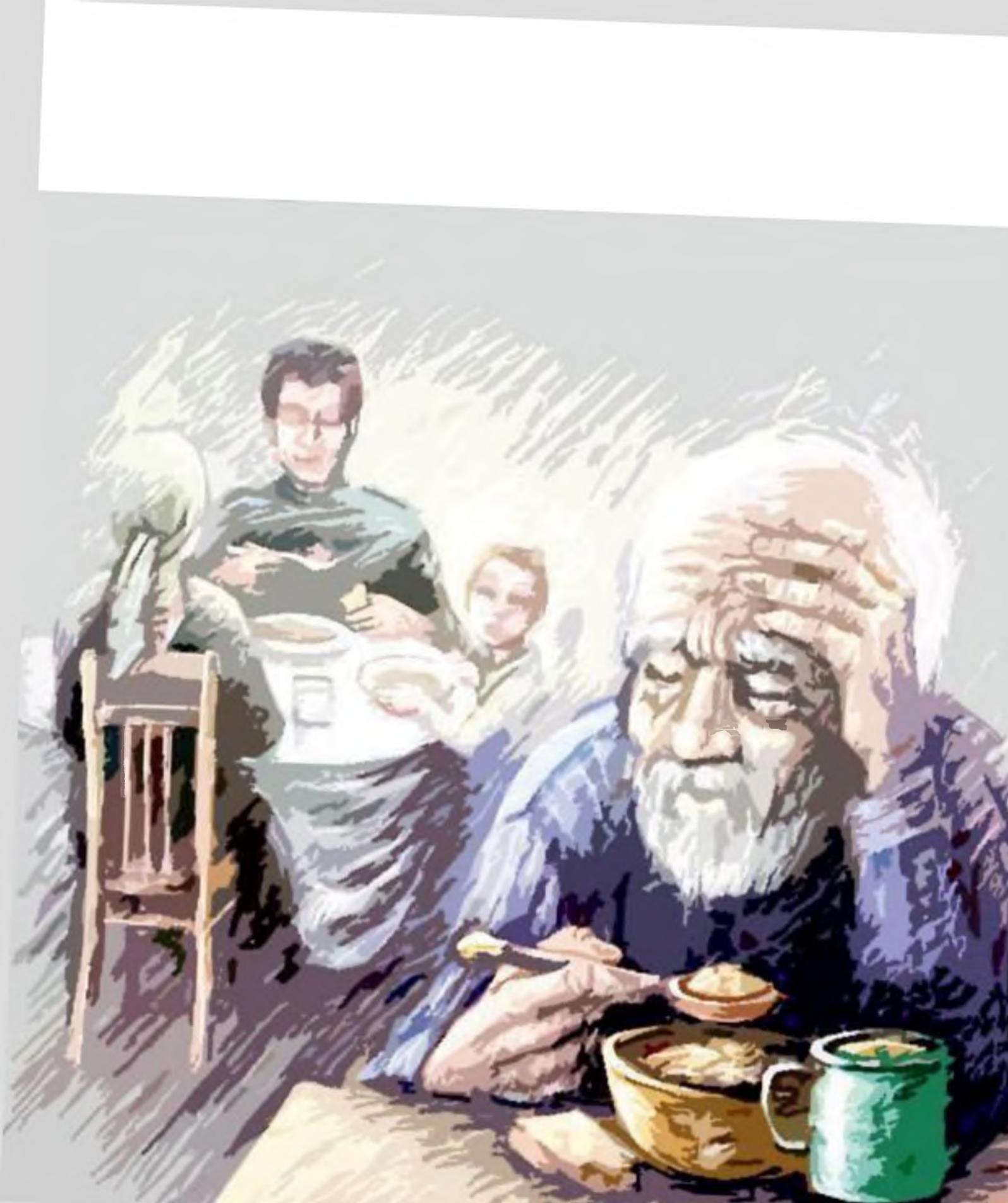
Вам нужно сопровождение,
чтобы дойти или доехать куда-нибудь,
а родители не помогают Вам.

Пренебрежение к родителям происходит,
если люди не ухаживают за своими родителями.

Родители по состоянию здоровья не могут ухаживать за собой.

Люди не обеспечивают родителей едой, питьём, лекарствами.

Родители живут в одиночестве.



Почему женщины не рассказывают о насилии?

В нашем обществе иногда считают, что женщины менее важны, чем мужчины, потому что они слабее.

Большинство женщин не рассказывают о насилии.

Им стыдно. Они думают, что им не поверят.

Женщины боятся, что их накажут, если они кому-то расскажут о своей беде.

Женщины боятся, что семья перестанет заботиться о них.

Многие женщины считают нормальным, что на их просьбы о помощи близкие люди не обращают внимания. Они думают, что заслуживают неуважительного отношения к себе.

Но это не так. Насилие имеет тяжёлые последствия для здоровья. Травмы остаются на всю жизнь. Из-за побоев появляются болезни.

Психика человека тоже страдает из-за насилия.

Человек переживает стресс. Теряет доверие к людям.

При знакомстве с новыми людьми женщина испытывает страх и неуверенность в себе.

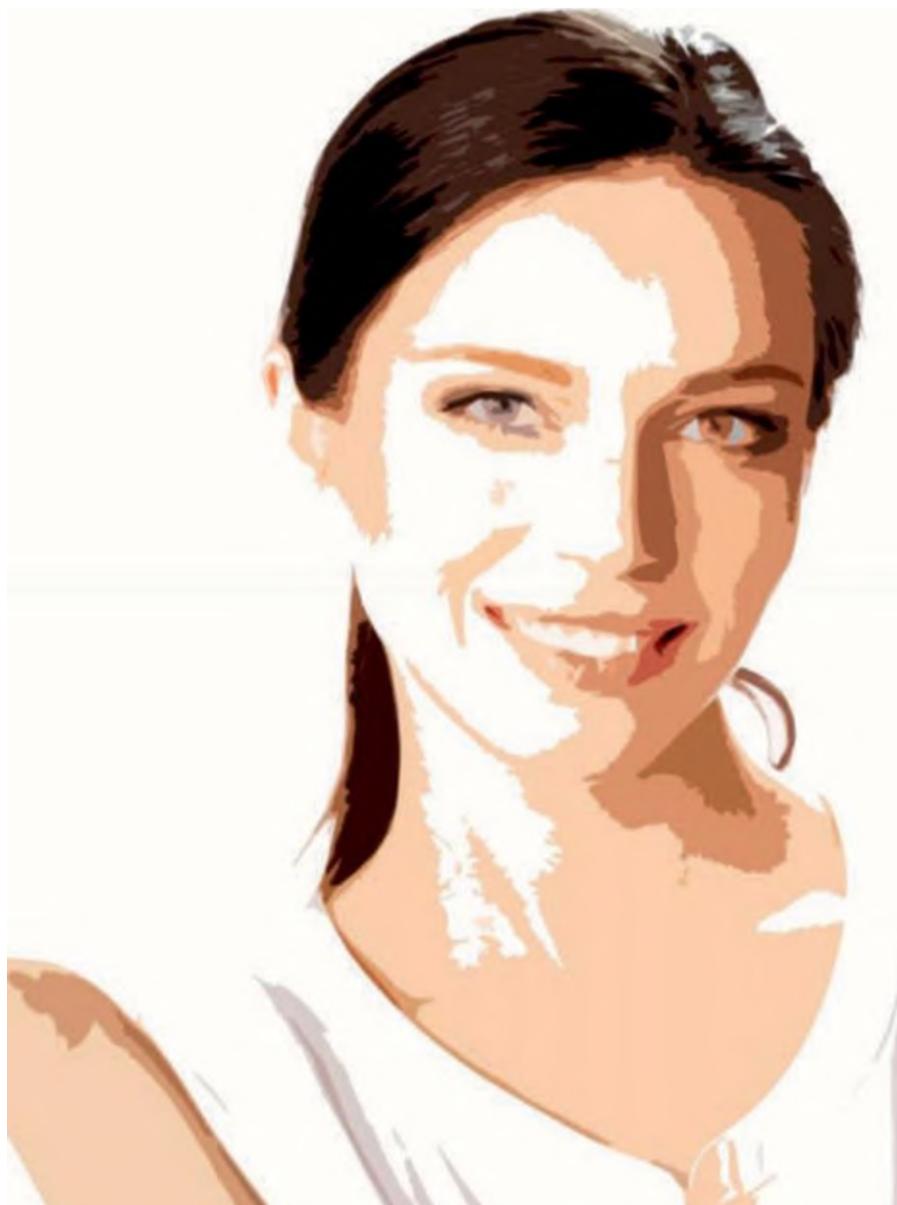
Помните, что любой человек может пострадать от домашнего насилия.

Что делать, если Вы стали жертвой насилия?

Если Вы стали жертвой насилия, обязательно обратитесь за помощью!
Получить помощь - это очень важно.

Всегда есть человек, который Вам поверит.

Это может быть близкий друг, подруга, родители
или работник территориального центра.



Куда Вам обращаться?

Обращайтесь в организации, которые помогают жертвам насилия.

Минский городской центр социального обслуживания семьи и детей.

Телефон: 317-32-32

Этот номер набирайте с городского телефона.

Он работает ежедневно, и днём, и ночью.

Территориальный центр

За помощью и советом обращайтесь в территориальный центр.

Такие центры есть в каждом районе.

В центрах работают психологи, педагоги.

Они выслушают Вас и предложат помощь.

В некоторых центрах есть кризисные комнаты.

Эти комнаты оборудованы всем необходимым для жизни:
мебелью, посудой, постелью.

В кризисной комнате Вам предоставят временный приют.

В ней Вы сможете пожить какое-то время.



Медицинские учреждения

Если Вы пострадали от побоев и чувствуете сильную боль, обратитесь в ближайшую поликлинику, травмопункт, приёмное отделение больницы.

Вас направят к травматологу или к врачу-терапевту «снять побои». Врач спросит, из-за чего у Вас на теле появились повреждения.

Вы расскажете, что с Вами произошло.

Он зафиксирует телесные повреждения в Вашей медицинской карточке.

Врач напишет заключение.

Заключение врача поможет Вам, если Вы решите наказать насильника.

Милиция

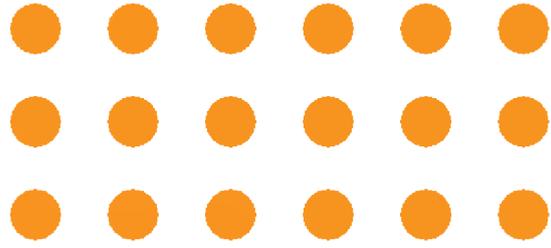
Если Вы решили наказать насильника сразу после совершения насильственных действий, обратитесь в милицию.

Телефон милиции - **102**.

Если Вы ещё не были у врача и не «сняли побои», то сотрудник милиции выпишет Вам направление к врачу.

Врач осмотрит Вас и выдаст заключение.

Это заключение Вы отдадите в милицию.



Всё о Коронавирусе

Часть 1

О Коронавирусе



Оглавление

Что такое Коронавирус?	4
Когда и где появился Коронавирус?	4
Для кого опасен Коронавирус?	5
Как я могу заразиться Коронавирусом?	6
Как понять, что я заболел?	7
Что мне делать, если я заболел?	7
Как я могу защитить себя и других людей от Коронавируса?	8
Словарь	11

Что такое Коронавирус?

Это особый вирус.

Это произносится так: Ка-ро-на-ви-рус.

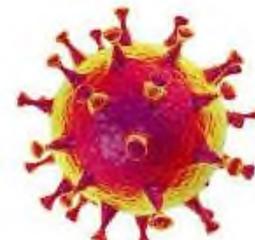
Вирус – это очень маленькая опасная частица.

Врачи видят эту частицу только с помощью микроскопа.

Под микроскопом видно, что у вируса много шипов.

Из-за этих шипов вирус очень похож на корону.

Поэтому он получил название Коронавирус.



Когда и где появился Коронавирус?

Коронавирус появился очень давно.

Но в декабре 2019 года

многие люди в Китае заболели и умерли от Коронавируса.

Потом Коронавирусом стало болеть много людей в нашей стране и в других странах.

Для кого опасен Коронавирус?

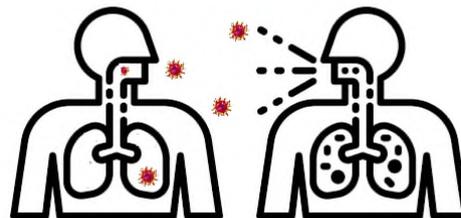
Этот вирус опасен для каждого человека.

Коронавирус попадает в организм человека и вызывает болезнь.

Коронавирус опасен для людей, у которых есть болезни сердца и лёгких, сахарный диабет и высокое давление.

Коронавирус опасен для пожилых людей.

Потому что у пожилых людей много болезней.



Как я могу заразиться Коронавирусом?

Когда люди кашляют и чихают рядом с Вами.

Когда люди прикрывают рот
при чихании и кашле ладонью,
а потом здороваются с Вами за руку,
обнимают Вас.

Если Вы не моете руки и не умываете лицо,
когда пришли домой.



Как понять, что я заболел?

Вы заболели, если у Вас:

- поднялась температура
- начался кашель, чихание, боль в горле
- появился насморк, болит голова.



Что мне делать, если я заболел?

Если Вы заболели, оставайтесь дома.

Пейте тёплый чай или тёплую кипячёную воду.

При высокой температуре вызывайте врача по телефону.

У Вас высокая температура,
если термометр показывает больше,
чем 38 градусов.

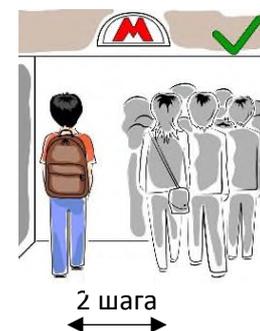


Как я могу защитить себя и других людей от Коронавируса?

Не ходите в места, где много людей:

- в музеи
- в кино
- в свой **Центр**.

Держитесь от людей на расстоянии двух шагов.



Ходите в магазины, в аптеки, в **Центр**

только если у Вас закончились продукты и лекарства.

В магазинах, в аптеках, в **Центре**,

в транспорте надевайте маску.

Перчатки надевайте по желанию.



Откажитесь от поездок и путешествий.



Мойте руки после улицы и перед едой.

Мойте руки тёплой водой с мылом 30 секунд.



Не трогайте руками глаза, нос, рот.

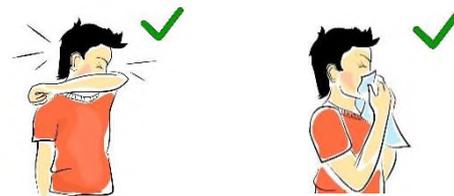


При встрече не обнимайтесь и не целуйтесь.

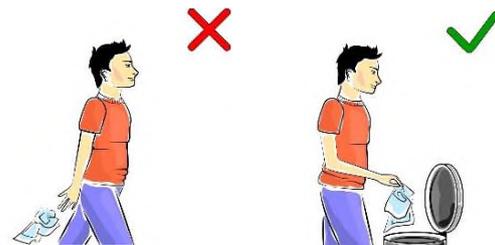
Здоровайтесь кивком головы или словом «Привет!»



Прикрывайте рот локтем руки или салфеткой,
когда Вы кашляете или чихаете.



Выбрасывайте в мусорное ведро
одноразовые салфетки сразу после использования.



Словарь

Ц

Центр – территориальный центр социального обслуживания населения, ТЦСОН [читается: тэ-цэ-сэ-он].

Многие люди с инвалидностью ходят в такие Центры.

В Центрах люди с инвалидностью:

- общаются
- интересно проводят время
- учатся ухаживать за собой
- занимаются физкультурой.

Такие Центры есть в каждом районе.

Текст брошюры переведён на ясный язык специалистами организации Гід па жыцці Татьяной Гришан и Вероникой Ковалёвой при участии экспертов-оценщиков:

Елены Елховой

Павла Елхова

Виталия Насенника

Дарьи Победённой

Эдуарда Смольского

Артёма Чирвы.

Рисунки дизайнера Анастасии Коноваловой.

Гід па жыцці

Грамадскае аб'яднанне «Беларуская асацыяцыя дапамогі дзецям-інвалідам і маладым інвалідам»

Всё о Коронавирусе

Часть 1

О Коронавирусе



Оглавление

Что такое Коронавирус?	4
Когда и где появился Коронавирус?	4
Для кого опасен Коронавирус?	5
Как я могу заразиться Коронавирусом?	6
Как понять, что я заболел?	7
Что мне делать, если я заболел?	7
Как я могу защитить себя и других людей от Коронавируса?	8
Словарь	11

Что такое Коронавирус?

Это особый вирус.

Это произносится так: Ка-ро-на-ви-рус.

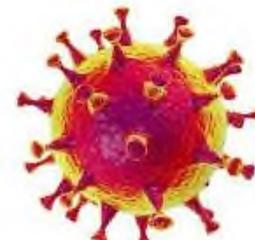
Вирус – это очень маленькая опасная частица.

Врачи видят эту частицу только с помощью микроскопа.

Под микроскопом видно, что у вируса много шипов.

Из-за этих шипов вирус очень похож на корону.

Поэтому он получил название Коронавирус.



Когда и где появился Коронавирус?

Коронавирус появился очень давно.

Но в декабре 2019 года

многие люди в Китае заболели и умерли от Коронавируса.

Потом Коронавирусом стало болеть много людей в нашей стране и в других странах.

Для кого опасен Коронавирус?

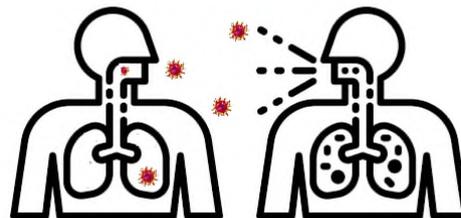
Этот вирус опасен для каждого человека.

Коронавирус попадает в организм человека и вызывает болезнь.

Коронавирус опасен для людей, у которых есть болезни сердца и лёгких, сахарный диабет и высокое давление.

Коронавирус опасен для пожилых людей.

Потому что у пожилых людей много болезней.



Как я могу заразиться Коронавирусом?

Когда люди кашляют и чихают рядом с Вами.

Когда люди прикрывают рот
при чихании и кашле ладонью,
а потом здороваются с Вами за руку,
обнимают Вас.

Если Вы не моете руки и не умываете лицо,
когда пришли домой.



Как понять, что я заболел?

Вы заболели, если у Вас:

- поднялась температура
- начался кашель, чихание, боль в горле
- появился насморк, болит голова.



Что мне делать, если я заболел?

Если Вы заболели, оставайтесь дома.

Пейте тёплый чай или тёплую кипячёную воду.

При высокой температуре вызывайте врача по телефону.

У Вас высокая температура,
если термометр показывает больше,
чем 38 градусов.

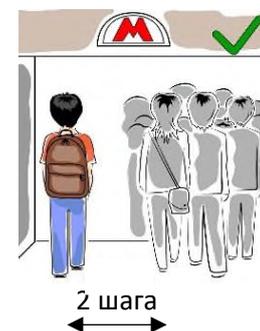


Как я могу защитить себя и других людей от Коронавируса?

Не ходите в места, где много людей:

- в музеи
- в кино
- в свой **Центр**.

Держитесь от людей на расстоянии двух шагов.



Ходите в магазины, в аптеки, в **Центр**

только если у Вас закончились продукты и лекарства.

В магазинах, в аптеках, в **Центре**,

в транспорте надевайте маску.

Перчатки надевайте по желанию.



Откажитесь от поездок и путешествий.



Мойте руки после улицы и перед едой.

Мойте руки тёплой водой с мылом 30 секунд.



Не трогайте руками глаза, нос, рот.

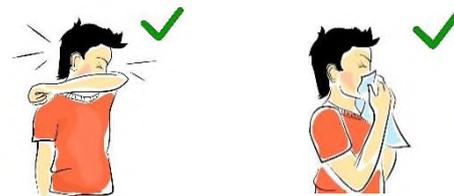


При встрече не обнимайтесь и не целуйтесь.

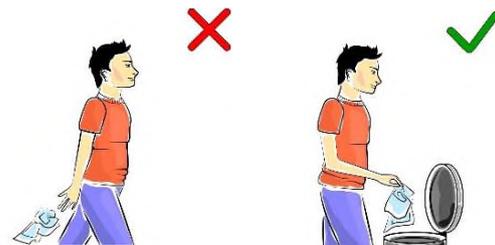
Здоровайтесь кивком головы или словом «Привет!»



Прикрывайте рот локтем руки или салфеткой,
когда Вы кашляете или чихаете.



Выбрасывайте в мусорное ведро
одноразовые салфетки сразу после использования.



Словарь

Ц

Центр – территориальный центр социального обслуживания населения, ТЦСОН [читается: тэ-цэ-сэ-он].

Многие люди с инвалидностью ходят в такие Центры.

В Центрах люди с инвалидностью:

- общаются
- интересно проводят время
- учатся ухаживать за собой
- занимаются физкультурой.

Такие Центры есть в каждом районе.

Текст брошюры пераведён на ясны́й язык
спецыалістамі арганізацыі Гід па жыцці
Татьяной Гришан і Веронікай Ковалёвай
пры ўдзеле экспертаў-ацэнчыкаў:

Елены Елховой

Павла Елхова

Віталія Насенніка

Дарыі Пабедённай

Эдуарда Смольскага

Артёма Чірвы.

Рысункі дызайнера Анастасіі Коноваловай.

Гід па жыцці

Грамадскае аб'яднанне «Беларуская асацыяцыя
дапамогі дзецям-інвалідам і маладым інвалідам»

Всё о Коронавирусе

Часть 3

Жизнь после карантина



Оглавление

Карантин закончился	4
Правила по дороге из дома и по дороге домой	5
Правила в мастерской, в Центре, на работе, на учёбе	6
Правила пользования лифтом	9
Если Вы заболели	10
Дома	10
Почему я испытываю стресс?	11
Что я могу сделать, чтобы меньше нервничать?	12
Подготовьтесь к новой волне Коронавируса	16
Словарь	17

Карантин закончился

После окончания карантина
люди возвращаются к обычной жизни.

Люди ходят на работу, на учёбу, в мастерские и **Центры**.

Люди снова встречаются,
посещают общественные места.

Но Коронавирус по-прежнему опасен!

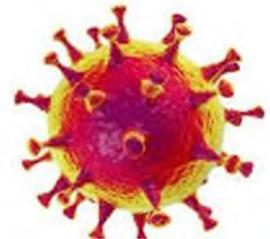
Особенно он опасен для людей с инвалидностью.

Потому что их организм ослаблен различными заболеваниями.

Теперь люди стали больше общаться,
ходить на работу, в мастерские, в гости, в кино.

Поэтому число заболеваний может снова увеличиться.

Вот почему важно соблюдать правила.



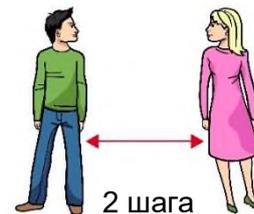
Правила по дороге из дома и по дороге домой

Если у Вас на коже есть порезы или ранки,
то перед выходом на улицу,
заклейте их пластырем или забинтуйте.

Держитесь на расстоянии двух шагов от других людей.

Надевайте маску

в общественном транспорте или в такси.



Правила в мастерской, в Центре, на работе, на учёбе

Не обнимайтесь и не пожимайте руки.

Находитесь на расстоянии
вытянутой руки от других людей.

В кабинете или в столовой
не садитесь рядом с другими людьми.

Между Вами и другим человеком
должно быть 1 или 2 свободных места.

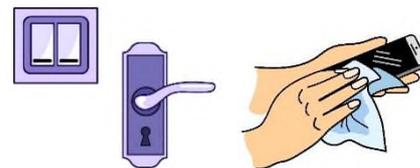
Регулярно мойте руки с мылом,
используйте де-зин-фи-ци-ру-ю-щи-е средства.

Например, перед едой и после туалета.



Перед началом работы и в конце рабочего дня протирайте влажными салфетками рабочие столы, оборудование, инструменты.

Несколько раз в день протирайте дверные ручки, выключатели света, телефон.



Чихайте и кашляйте в локоть.

Бумажные носовые платки и одноразовые маски выбрасывайте в мусорное ведро сразу после использования.



Тканевую маску после использования стирайте дома.

Надевайте маску,
если выходите в коридор, на лестницу.

Надевайте маску,
если Вы едете в лифте.



Надевайте маску,
когда уходите с работы
или идёте в магазин во время обеденного перерыва.

Во время обеденного перерыва
обязательно проветривайте помещение
и выходите на свежий воздух.



Правила пользования лифтом

По возможности не пользуйтесь лифтом – лучше ходите по лестнице.

Если Вы решили ехать на лифте, то соблюдайте следующие правила.

- Входите в лифт в маске.
- Не заходите в лифт, если в нём есть пассажиры. Дождитесь, когда лифт освободится. В лифте должен ехать 1 человек.
- После поездки в лифте вымойте руки или обработайте руки де-зин-фи-ци-ру-ющим средством.



Если Вы заболели

Не приходите на работу.

Позвоните своему руководителю, педагогу.

Вызовите врача на дом.



Дома

Мойте руки, когда приходите домой.

Протирайте:

- мобильные телефоны
- дверные ручки
- выключатели света.



Проветривайте помещение.

Чаще делайте влажную уборку.

Почему я испытываю стресс?

С приходом новой волны Коронавируса

Вам опять придётся сидеть дома.

Вы не сможете ходить в мастерскую, на учёбу или на работу.

Вы не сможете видеться с друзьями, ходить в гости.

Вы не сможете жить привычной жизнью.

Вы можете почувствовать себя одиноким.



Всё это может вызвать у Вас стресс.

Когда Вы испытываете стресс,

Вам всё не нравится.

Вы быстро раздражаетесь и ссоритесь.

Вы нервничаете. Это нехорошо.

Поэтому важно знать, как бороться со стрессом.



Что я могу сделать, чтобы меньше нервничать?

Вот несколько советов,
которые помогут Вам меньше нервничать.

Постарайтесь не думать всё время о Коронавирусе.
Так Вы теряете слишком много сил.

Смотрите новости не больше,
чем 1-2 раза в день.

Смотрите по телевизору
свои любимые фильмы или передачи.

Каждый день общайтесь с родственниками, друзьями.

Созванивайтесь с руководителем своей мастерской, **Центра**.

Если Вам плохо, сообщите об этом
своим близким людям или позвоните руководителю.



Ведите здоровый образ жизни.

Откажитесь от курения и приёма алкоголя.

Соблюдайте режим дня.

Пейте больше воды.

Ешьте больше овощей и фруктов.



Занимайтесь физкультурой.

Качайте пресс, отжимайтесь,

прыгайте со скакалкой,

бегайте вверх и вниз по лестнице.

В интернете Вы найдёте

много бесплатных домашних тренировок.



Делайте что-нибудь хорошее для себя:

- заполните фотоальбом
- слушайте музыку, смотрите фильмы,
читайте книги
- готовьте что-нибудь вкусное,
ешьте любимую еду.
- Чаще улыбайтесь и гуляйте на свежем воздухе!



Делайте что-нибудь хорошее для себя:

- занимайтесь рисованием
- вспоминайте прекрасные моменты своей жизни:
приятный отдых или незабываемый концерт.



Выберите несколько советов,
которые Вам больше всего подходят.

Выполняйте их каждый день.

Так Вы справитесь со стрессом
и не будете нервничать.

Подготовьтесь к новой волне Коронавируса

Многие люди не умеют пользоваться интернетом и делать **видеозвонки**.

Поэтому эти люди остались в одиночестве и без поддержки во время первой волны Коронавируса.

Если у Вас есть такая же проблема, научитесь пользоваться интернетом. Научитесь делать **видеозвонки** сейчас, до прихода новой волны Коронавируса.

Если Вы не знаете, как это сделать, обратитесь за помощью к друзьям, коллегам в своих организациях и **Центрах**.

Научитесь общаться с друзьями на расстоянии!



Словарь

Видеозвонок – это такой звонок, когда во время разговора люди видят друг друга.

Центр – территориальный центр социального обслуживания населения, ТЦСОН [читается тэ-цэ-сэ-он].

Многие люди с инвалидностью ходят в такие Центры. В Центрах они общаются, интересно проводят время, учатся ухаживать за собой, занимаются физкультурой. Такие Центры есть в каждом районе.

Текст брошюры адаптиваны на ясны́ язык
спецыялістамі арганізацыі Гід па жыцці
Татьянай Грышан і Веронікай Ковалёвай
пры ўдзеле экспертаў-ацэнчыкаў:

Екатерыны Дрозд

Міхаіла Піліпца.

Рысункі дызайнера Анастасіі Коноваловай.

Гід па жыцці

Грамадскае аб'яднанне «Беларуская асацыяцыя
дапамогі дзецям-інвалідам і маладым інвалідам»

Всё о Коронавирусе

Часть 4

Правила лечения дома



Оглавление

О пандемии	5
Почему врачи оставляют людей лечиться дома?	6
Когда вызывать врача?	7
Что делать, если Вы заболели Коронавирусом?	9
Что назначит врач?	10
Как лечиться дома?	11
Как лечиться дома?	12
Как Вам понять, что самочувствие ухудшилось?	13
Что делать, если Ваше самочувствие ухудшилось?	14

Какие правила нужно соблюдать, если Вы лечитесь дома?	15
Какие правила нужно соблюдать человеку, который ухаживает за больным?	16
Как правильно питаться во время болезни?	19
Что ещё важно, когда Вы лечитесь дома?	20
Коронавирус останется навсегда?	21
Вам нужно носить маску, если Вы сделали прививку?	21
Где можно узнать новости о Коронавирусе?	22
Словарь	23

О пандемии

Весь мир опять переживает пандемию Коронавируса.

Пандемия означает,
что много людей во всём мире
одновременно болеют Коронавирусом.

Чтобы Вы не заболели
и не заразили других людей,
соблюдайте правила.

Эти правила Вы прочитаете в трёх брошюрах
под общим названием «Всё о Коронавирусе».

В четвёртой брошюре Вы узнаете
о правилах лечения дома.

Почему врачи оставляют людей лечиться дома?

Многие люди болеют Коронавирусом в лёгкой форме.

Это означает, что во время болезни

Вы чувствуете себя, как при обычной простуде.

Вы можете ходить, одеваться,

кушать без посторонней помощи.

В этом случае врач скажет Вам лечиться дома.

Даже в лёгкой форме

Коронавирус опасен.

Поэтому очень внимательно

относитесь к своему здоровью.

Выполняйте все советы врача.



Когда вызывать врача?

Обязательно вызывайте врача, если:

- температура Вашего тела больше, чем 38 градусов
- у Вас сухой кашель
- Вы не слышите запахов
- Вам тяжело дышать, будто кто-то сдавил грудь
- Вы тяжело дышите, когда поднимаетесь по ступенькам
- у Вас тошнота, рвота, понос.



Врач осмотрит Вас и назначит анализы.

Врач назначит тест на Коронавирус.

Тест на Коронавирус – это анализ.

Он показывает,

есть у Вас Коронавирус или нет.

Результат теста

Вам скажут по телефону через несколько дней.

Если результат теста на Коронавирус отрицательный,

значит, у Вас нет Коронавируса.

Если результат теста положительный,

значит Вы заболели Коронавирусом.



Что делать, если Вы заболели Коронавирусом?

Если Вы заболели Коронавирусом,
Вам позвонят из поликлиники и скажут,
когда к Вам придёт врач.
Врач осмотрит Вас.

Врач спросит:

- есть ли в Вашей квартире или доме отдельная комната
- кто за Вами будет ухаживать, если Вы будете лечиться дома.

После этого врач отправит Вас в больницу
или оставит лечиться дома.

Если врач оставил Вас лечиться дома,
строго выполняйте все указания врача!



Что назначит врач?

Врач назначит Вам тёплое питьё.

Пейте много тёплой воды,
чая, ягодного морса.

Врач назначит Вам лекарство па-ра-це-та-мол.

Врач назначит Вам постельный режим.

В первые дни болезни очень важно лежать.

Врачи советуют лежать и спать на животе.

При этом голову надо повернуть в сторону.

Так Вам будет легче дышать.

Также врач расскажет Вашим родственникам
о правилах лечения на дому.



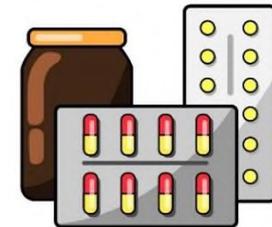
Как лечиться дома?

Дома у Вас обязательно должны быть:

- работающий телефон
- градусник для измерения температуры тела
- аппарат для измерения давления.

У Вас должны быть лекарства,
которые Вы обычно принимаете.

Уточните у врача,
какие дозы лекарства Вам принимать сейчас.



Как лечиться дома?

У Вас должны быть лекарства,
которые Вам назначил врач от Коронавируса.

Утром и вечером измеряйте:

- температуру тела
- пульс
- давление.

Если Вы не умеете делать самостоятельно
измерять температуру, пульс, давление,
попросите помощи у членов семьи.

Следите за тем,
чтобы Ваше самочувствие не ухудшилось.



Как Вам понять, что самочувствие ухудшилось?

Ваше самочувствие ухудшилось, если у Вас:

- температура тела больше, чем 38 с половиной градусов
- давление очень понизилось или очень повысилось
- усилилась головная боль, кружится голова.

Что делать, если Ваше самочувствие ухудшилось?

Если ваше состояние ухудшилось,
вызывайте скорую помощь!

Телефон скорой медицинской помощи – **103**.

Врач в больнице осмотрит Вас.

Врач посмотрит результаты анализов.

Врач положит Вас в больницу
или оставит лечиться дома.

Если Вы будете продолжать лечение дома,
строго соблюдайте указания врача!



Какие правила нужно соблюдать, если Вы лечитесь дома?

Даже если Вы заболели Коронавирусом в лёгкой форме,
Вы можете заразить других людей.

Это опасно для всех,
кто живёт с Вами в одном доме, в одной квартире.

Поэтому Вы живёте в своей комнате,
отдельно от всей семьи.

У Вас своя посуда
и своё постельное бельё.

Выходите из комнаты
только в туалет или ванную комнату.

Выходите из комнаты в маске.

Какие правила нужно соблюдать, если Вы лечитесь дома?

В Вашу комнату заходит только тот человек, который ухаживает за Вами.

Помните!

Если Вы болеете Коронавирусом, Вам нельзя выходить из дома, из квартиры!

Какие правила нужно соблюдать человеку, который ухаживает за больным?

Человек, который ухаживает за больным:

- заходит в комнату больного в маске и в перчатках
- проветривает комнату больного несколько раз в день.



Человек,

который ухаживает за больным:

- делает влажную уборку в квартире и в комнате больного
- протирает телефоны, выключатели света, ручки дверей
- моет ванную комнату и туалет де-зин-фи-ци-ру-ю-щим средством
- моет посуду больного обычным моющим средством
- стирает постельное бельё и одежду больного при температуре воды 60 градусов и больше.



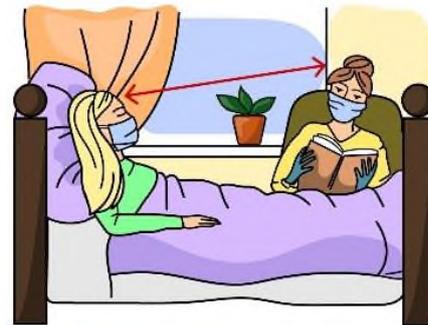
Если больному человеку не нужна помощь в приёме пищи, переодевании, то к нему не подходят ближе, чем на 2 шага.

При выходе из комнаты человек, который ухаживает за больным:

- снимает маску и перчатки в комнате больного
- складывает маску и перчатки в пакет
- выходит из комнаты и выбрасывает пакет в урну
- потом моет руки с мылом.

Если у члена семьи появились температура, сухой кашель, боль в горле, значит, он заболел.

Немедленно позвоните в поликлинику или в скорую помощь!



Как правильно питаться во время болезни?

Питание во время болезни должно быть лёгким.

Ешьте фрукты и овощи,
в которых много витамина С [говорите: цэ].
Это лимоны, апельсины, клюква,
смородина, красный перец.

Ешьте продукты,
в которых много витаминов группы В [говорите: бэ]:

- мясо, печень, яйца
- овощи, зелень

Пейте много воды, травяного чая,
клюквенного морса.



Что ещё важно, когда Вы лечитесь дома?

Очень важно хорошо выспаться.

Очень важно хорошее настроение.

Поэтому звоните своим друзьям
и родственникам по видеосвязи.

Например,

Вы можете сделать видеозвонок в Вайбере.

Так Вы будете чувствовать поддержку близких людей.

Читайте книги.

Слушайте любимую музыку.

Смотрите любимые фильмы.

Занимайтесь рисованием, вышивкой.



Коронавирус останется навсегда?

Многие врачи считают,
что Коронавирус останется с нами навсегда.

Люди будут болеть Коронавирусом осенью и зимой,
как обычным гриппом.

Поэтому учёные создали прививку от Коронавируса.

Прививку от Коронавируса
делают в поликлинике.

Эта прививка защищает Вас на полгода.

Человек, который сделал прививку,
болеет легко и быстро поправляется!



Вам нужно носить маску, если Вы сделали прививку?

Да, в общественных местах обязательно носите маску.

Где можно узнать новости о Коронавирусе?

Новости о Коронавирусе можно узнать на **сайте Министерства здравоохранения.**

На **сайте Министерства здравоохранения** есть специальный раздел.

Этот раздел называется

Ситуация с COVID-19 [говорите: ковид 19] в Беларуси.

Ковид-19 – это другое название Коронавируса.

В этом разделе много полезных советов о том, как правильно вести себя во время пандемии.

Горячая линия Министерства здравоохранения: 8 017 222 70 80.

Словарь

Г

Горячая линия – это телефонный номер Министерства здравоохранения.

Вы можете позвонить на горячую линию

и задать вопрос,

или пожаловаться на работу медицинской организации.

М

Министерство здравоохранения – это организация,

которая руководит работой больниц, поликлиник,

медицинских центров и санаториев.

С

Сайт – это страница в интернете.

Текст брошюры пераведён на ясны́ язык
спецыалістамі арганізацыі Гід па жыцці
Татьяной Гришан і Веронікай Ковалёвай
пры ўчастыі экспертаў-ацэнчыкаў:

Віталія Насенніка

Артема Чырвы.

Рысункі дызайнера Анастасіі Коноваловай.

Гід па жыцці

Грамадскае аб'яднанне «Беларуская асацыяцыя
дапамогі дзецям-інвалідам і маладым інвалідам»