**Информация!**

 Вероятность заболеть коронавирусной инфекцией в возрасте от 0 до 19 лет невелика и переносится заболевание в лёгкой форме. Вероятность заболеть сводится к минимуму при выполнении дополнительных мер профилактики: мыть руки с мылом после улицы, спать не меньше 7,5 часов, хорошо питаться и делать зарядку (всё это помогает укрепить иммунитет). Очень важно соблюдать режим самоизоляции, это скучно, но необходимо, чтобы предотвратить заражение большого количества людей. Придётся набраться терпения. Если вы отслеживаете новости, то выберите 1-2 ресурса которым вы доверяете и уделяйте этому 10 минут утром и 10 минут вечером. Одно из лучших лекарств против тревоги – юмор. Многие ребята выкладывают свои видео и песни про то, как они переживают ситуацию с самоизоляцией. Попробуйте взглянуть на ситуацию под таким углом. Если тревожные мысли атакуют, помните, что тревога – это не опасно. Не нужно думать о каждой тревожной мысли. Представьте такие мысли, как проплывающие мимо облака. Попробуйте сосредоточиться на своих делах, более приятных и важных**. ПОМНИТЕ** при невозможности самому справиться со сложной ситуацией, можно обратиться за помощью по телефону доверия **8-800-2000-122. Телефон доверия оказывает помощь своим абонентам круглосуточно, бесплатно, анонимно.** Позвонить и получить помощь может ребёнок, подросток, или родитель (законный представитель). На телефоне доверия нет определителя номера и о вашем звонке никто, никогда не узнает.