**10 советов, как грамотно вести себя во время эпидемии**

1. **Сохранять спокойствие.**

 По[данным](https://www.sravni.ru/goto.ashx?type=ExternalLink&out=https://www.who.int/ru/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses) ВОЗ, у большинства пациентов коронавирус протекает в лёгкой форме. Тяжёлое течение болезни чаще отмечается у пожилых людей, а также людей с хроническими заболеваниями (например, артериальной гипертензией, заболеваниями сердца или диабетом). Гораздо опаснее паника среди населения (из-за которой, например, начинается дефицит продуктов и средств защиты) и на фондовом рынке (из-за которой может разразиться очередной глобальный экономический кризис).

1. **Не покупать ненужные товары.**

Скупать всё подряд нет никакого смысла. Чтобы не поддаться соблазну, составляйте списки нужных покупок перед походом в супермаркет и аптеку.

1. **Оформлять доставку через интернет.**

 Чтобы избежать скопления людей, удобно заказывать товары и еду онлайн. Те, кто особенно тревожится, могут попросить курьера оставить посылку возле двери.

Важно: в моменты паники и дефицита могут быть перебои с доставкой, так что об этом лучше позаботиться заранее.

1. **Узнать у работодателя, возможно ли работать из дома.**

Подготовиться к «удалёнке» лучше загодя: сохранить все пароли, перенести на домашний компьютер все рабочие программы, если это возможно.

1. **Привести в порядок медицинские вопросы.**

 Прикрепиться к ближайшей поликлинике Проверить полис ОМС (срок действия, актуальность). Подумать, стоит ли покупать полис ДМС. Поискать подходящие телемедицинские сервисы, чтобы не стоять в очередях в поликлинике лишний раз.

1. **Подумать, с кем останется ребёнок**,

если в детском саду или школе отменят занятия. Это стандартная практика в городах, где объявляется карантин. Если у вас не получится работать удалённо, то стоит задуматься о няне или заранее договориться с бабушками и дедушками.

1. **Решить, как будете передвигаться по городу.**

В некоторых городах на карантине отменяют работу общественного транспорта — но даже если и нет, находиться в нём в момент эпидемии небезопасно. Если у вас нет автомобиля, внесите в бюджет траты на такси. Или попробуйте договориться с соседями, друзьями или коллегами, которые живут с вами в одном районе, о совместных поездках.

1. **Не планировать посещение массовых мероприятий.**

 В ближайшие несколько месяцев не стоит покупать билеты в кино, театр, на концерты, спортивные мероприятия или экскурсии. Во-первых, чтобы избежать массового скопления людей. А во-вторых, в городах с неблагоприятной обстановкой первым делом отменяют все мероприятия.

1. **Предупредить старших родственников**.

В заражённых регионах активизировались мошенники: они ходят по квартирам и предлагают старикам тест на коронавирус, а в процессе процедуры — обкрадывают их. Объясните близким, что не нужно отдавать деньги никому, кто упоминает в разговоре коронавирус — мошенники могут предлагать лекарства, услуги и т. д.

Заранее продумайте все риски.