



**Информационная и психологическая  
поддержка женщин с ограниченными  
ВОЗМОЖНОСТЯМИ**

**Вместе против  
Covid-19**

Версию легко прочитать и понять

Кишинёв, 2020



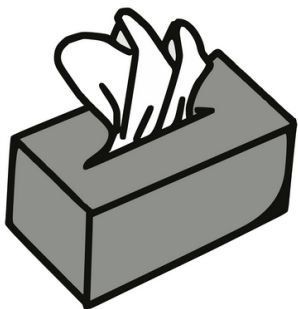
# Как защитить себя от вируса дома?



Мой руки водой с мылом.



Дезинфицируй предметы,  
которыми пользуешься.



Используй одноразовую  
салфетку.



Наводи порядок  
и проветривай как можно  
чаще комнату.



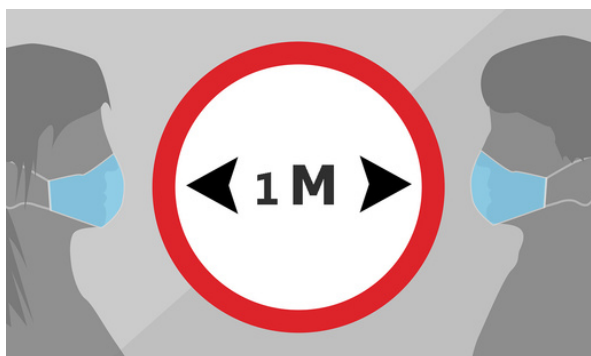
# Как защитить себя от вируса на улице?



Обязательно носи маску и перчатки в общественном транспорте.



Носи маску и перчатки в коммерческих помещениях и закрытых публичных местах, где не может быть соблюдена социальная дистанция минимум в 1 метр.



Маска должна покрывать рот и нос.



**Рекомендации для личного/й ассистента/ассистентки:**

Соблюдай все необходимые меры защиты.

Уважай личное пространство человека, которому нужна поддержка.

# Изоляция не означает одиночество



Если у тебя жар, кашель или затрудненное дыхание, не паникуй...

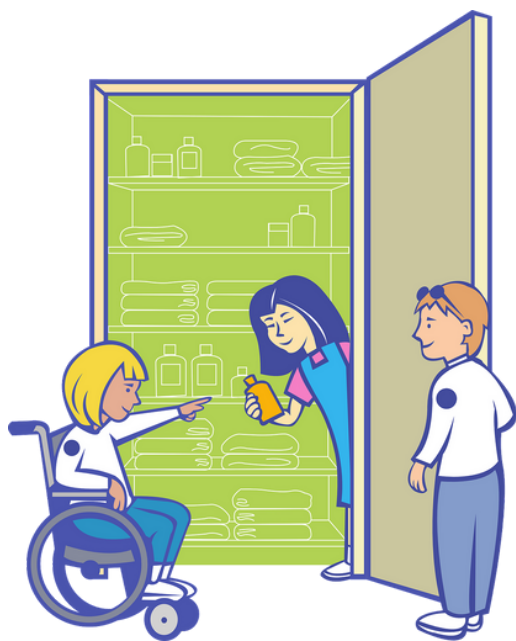


**1.** Немедленно свяжись с семейным врачом!

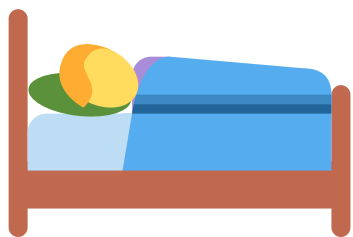
**2.** Попроси о прохождении теста на COVID-19!

**3.** Носи специальную прозрачную маску из пластика, если общаешься с человеком, который не слышит, но читает по губам!

**4.** Женщины с особыми потребностями должны сказать свое мнение о лечении, если они заболели Коронавирусом!



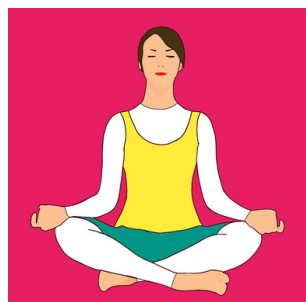
# Здоровье твоего тела



Спи не менее 7-8 часов в день.



Соблюдай здоровое питание.



Занимайся спортом ежедневно.



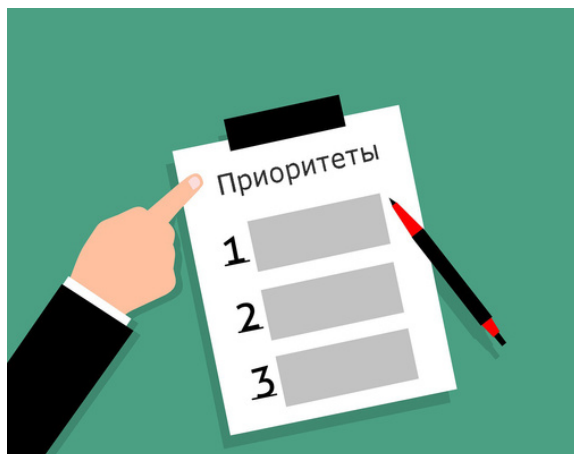
Пей достаточно воды.

Избегай курения и алкоголя.



Соблюдай меры защиты.

# Психологический и эмоциональный комфорт



Создай план действий.



Общайся чаще с семьей и друзьями.

Используй безопасное общение.



Не смотри слишком много отрицательных новостей.

# Гармоничные отношения в Семье



- 1 Заботься о здоровье своем и близких.
- 2 Посоветуйся со своей семьей о необходимых мерах по защите от инфекции Коронавируса.
- 3 Находи время для личных потребностей.

## Для предотвращения конфликтов в семье:



Избегай чрезмерного контроля.

Разделяй домашние обязанности.

Решай конфликты путем мирного диалога.



Говори о собственных страхах и о страхах твоей семьи.

# Гармоничные отношения с Ребенком



Поддержи ребенка в онлайн  
учебе.

Общайся с ним открыто.

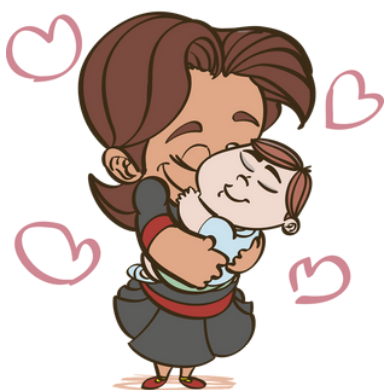
Проводите как можно  
больше времени вместе.



Организуй игры, которые  
включают в себя движение.



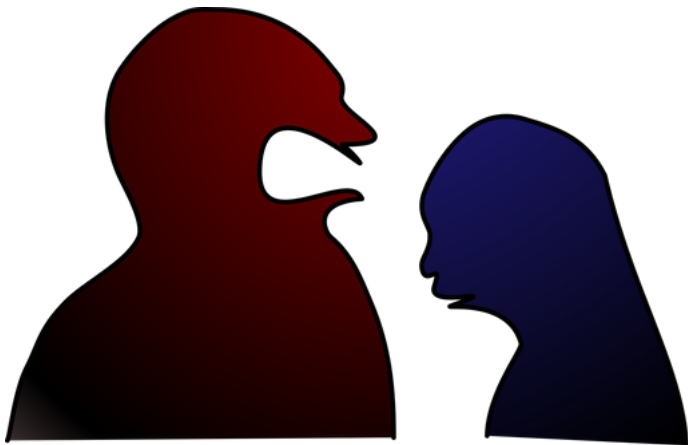
Дай ему домашние  
обязанности.



Хвали ребенка  
за каждый успех.



# Скажи Нет насилию в семье в период изоляции



## Почему происходит насилие?

Изменение  
ежедневной рутины.

Отсутствие понимания и  
общения в семье.

Изоляция.



## Виды насилия:

Вербальное



Физическое



Эмоциональное

# Скажи Нет насилию в семье в период изоляции



## Чтобы остановить насилие:

Пойми эмоции ближнего.

Найди для себя минуту уединения.

Соблюдай дистанцию от агрессора.

Не бойся обратиться за помощью.

Поговори с человеком, которому доверяешь.



В случае насилия обращайся за помощью:

К доверенному лицу

или в Службу поддержки 112.

# Контакты



Источник  
изображений:  
Pixabay.com  
Canva.com



Информационный материал был разработан в рамках «Программы дистанционной психологической помощи женщинам с ограниченными возможностями во время пандемии COVID-19».

Программа реализуется Ассоциацией „МОТИВАЦИЯ“ в Молдове в партнерстве с Организацией Объединенных Наций по вопросам гендерного равенства и расширения прав и возможностей женщин (ООН-женщины) и финансирован с помощью Швеции.

Материал разработан для информационной поддержки женщин с ограниченными возможностями в Республике Молдова во время распространения вируса Covid-19.



## Ассоциация „МОТИВАЦИЯ” в Молдове

Офис в г. Кишиневе

Тел: (+373-22)-66-13-93, Факс: (+373-22)-66-13-93

моб.: (+373)67300449, (+373)67300450

E-mail: [office@motivation-md.org](mailto:office@motivation-md.org)

Web: [www.motivatie.md](http://www.motivatie.md)

Адрес: бул. Мирча чел Бэтрын, 48 - Кишинёв, г. Кишинев, MD-2075,  
Республика Молдова



**Информационная и психологическая поддержка  
женщин с ограниченными возможностями**