

## Шановні колеги та студенти!

На виконання Наказу НФаУ від 11 березня 2020 року № 139 «Про запровадження карантинних заходів у НФаУ», Наказу НФаУ від 30 березня 2020 року № 170 «Про продовження терміну карантинних заходів у НФаУ», Розпорядження НФаУ від 16 березня 2020 року № 54 «Про додаткові заходи для запобігання поширення захворювання на коронавірус COVID-19», Постанови Кабінету Міністрів України від 2 квітня 2020 року № 225 «Про внесення змін до постанови Кабінету Міністрів України від 11 березня 2020 року № 211», Наказу НФаУ від 23 квітня 2020 року № 182 «Про продовження терміну карантинних заходів у НФаУ», Наказу НФаУ від 07 травня 2020 року №196 «Про продовження терміну карантинних заходів у НФаУ», а також Наказу НФаУ від 22 травня 2020 року №208 «Про продовження терміну карантинних заходів у НФаУ» з метою запобігання занесенню, поширенню та профілактики на території України гострої респіраторної хвороби спричиненої коронавірусом COVID-19, нагадуємо Вам, що необхідно уникати тісного контакту з іншими людьми та якомога менше виходити на вулицю, а також надаємо пам'ятку **«Як поводитися під час карантину»**:



- **Організуйте свій розклад** (чітка організація щоденних справ структурує день, сприяє стабільності й безпеці. Фізичні вправи, особиста гігієна, регулярне харчування – забезпечують організацію дня);



- **Соціальні зв'язки** (спілкуйтеся онлайн з колегами, близькими друзями. Внесіть це у Ваш щоденний розклад);



- **Контролюйте хвилювання** (хвилюватися у складний період – це нормально. Тож, якщо тривожні думки займають увесь час – не дратуйтеся, а займіться чимось, що відволікає: спортом, читанням, роботою по дому тощо).

**Пам'ятайте, що карантин допомагає зменшити ймовірність інфікування новою коронавірусною інфекцією. Прості правила перебування вдома допоможуть залишатися соціально активними.**

***Бережіть себе та залишайтеся вдома!***

**Адміністрація НФаУ**