

## ПАМЯТКА

### КАК ВЕСТИ СЕБЯ НА НЕРАБОЧЕЙ НЕДЕЛЕ



## МОЖНО

1. Посидеть дома, не выходить без необходимости
2. Уехать на дачу, если это сократит число социальных контактов
3. Заняться самообразованием: читать книги, смотреть фильмы и театральные постановки онлайн, использовать временно бесплатные образовательные ресурсы



## НЕЛЬЗЯ

1. Ходить на шашлыки, в торговые центры и другие людные места, в гости
2. Контакттировать с людьми группы риска: пенсионерами, людьми с хроническими заболеваниями
3. Поддаваться панике, принимать лекарства с недоказанной эффективностью для профилактики