



Несмотря на нынешнее чрезвычайное положение, мы должны работать вместе, чтобы бороться с распространением вируса COVID-19 и выйти из этого испытания сильнее.

Русское Этническое Представительство шт. Виктория (РЭП) признает, что мы живем в необычное, беспрецедентное время, и призывает к взаимопомощи, состраданию и мужеству каждого из нас, чтобы обеспечить повышенное внимание благополучию и здоровью членов наших семей, друзей, медицинских работников, обслуживающего персонала, волонтеров, всех членов австралийского сообщества. "Мы поддерживаем усилия правительства штата и признаем чрезвычайное положение, объявленное премьер-министром Дэном Эндрюсом", - заявила президент РЭП Анна Феоктистова. "Сейчас мы сосредоточены на том, чтобы принять меры по защите себя и тех, кто находится в уязвимом положении, по защите всех членов нашего сообщества."

Превентивные меры, принимаемые сегодня, могут изменить ситуацию с увеличением числа случаев заболевания, сгладить кривую роста числа подтвержденных случаев заболевания, чтобы облегчить нагрузку на медицинские центры и медицинские учреждения. Вот главные советы от главного санитарного врача Виктории Бретта Саттона относительно борьбы с распространением COVID-19:

- Сейчас необходимо уменьшить непосредственное число социальных связей, чтобы снизить вероятность передачи коронавируса между людьми, сгладить кривую роста и получить более низкий пик числа заболевших в этой пандемии
    - \* Соблюдайте самые высокие стандарты личной и общей гигиены: регулярно и тщательно мойте руки не менее 20 секунд, кашляйте в локоть и не прикасайтесь к лицу
  - \* Горячая линия по коронавирусу: если вы подозреваете, что у вас может быть эта болезнь (COVID-19), позвоните на специальную горячую линию, открытую 24 часа, 7 дней - по телефону **1800 675 398**  
**Пожалуйста, держите тройной ноль "000" только для чрезвычайных ситуаций.**
  - Если вы нездоровы, важно оставаться дома. Держитесь подальше от работы, от общественных мест и особенно от уязвимых людей, таких как пожилые люди и люди с хроническими заболеваниями.
- Отдельное спасибо, Вере Калашниковой за помощь с подготовкой данного материала.

РЭП принимает все возможные меры для приостановления распространения вируса и отслеживает ситуацию ежедневно. Все наши сотрудники прошли специальный тренинг, связанный с работой в ситуации с распространением коронавируса, и принимают все меры предосторожности. Однако если вы хотите приостановить сервис на время, пожалуйста, позвоните нам по телефону 9415 8175. Мы так же можем предложить вам видоизменить сервис, который мы предоставляем с уборки на доставку вам еды домой. Наш сотрудник сможет приехать к вам, взять список необходимых продуктов, деньги (наличные), поехать купить вам продукты и привезти их вместе с чеком.

**Пожалуйста, берегите себя!**

**Вы всегда можете позвонить нам на  
9415 - 8175**

\*Funded by the Department of Health



## Заняться собой

Вынужденный домашний режим — отличная возможность уделить время себе, своему телу и душе. Например, если вы давно собирались начать медитировать или заниматься спортом, то у вас теперь есть всё для этого. Прогулка на свежем воздухе, зарядка дома или дыхательные упражнения — то, что нужно для зарядки позитивом на целый день!

## Посмотреть фильмы/почитать книги

Если вы и без того физически активны и не испытываете недостатка в спорте в своей повседневной жизни, то первое, что вам может прийти в голову в двухнедельный карантин, так это наконец-то разобраться со списками фильмов и книг, до которых в суете будней у вас никак не получалось добраться. Закончатся «бумажные» книги — попробуйте «Альпина Паблишер» (<https://www.alpinabook.ru/>) и «Литрес» (<https://www.litres.ru/>) (промокод GIFT\_STAYHOME) есть подборка бесплатных изданий.

## Заняться самообразованием

Лучшие инвестиции — в себя и свои навыки. Рано или поздно карантин закончится, а новые знания, навыки и умения останутся с вами. Многие образовательные ресурсы открыли бесплатный доступ к своим курсам: Санкт-Петербургский государственный университет <https://online.spbu.ru/nashi-kursy/>, или Ролики научно-популярных каналов вроде SciONE на Youtube были и остаются бесплатными.

## Культурная программа

Если музеи и театры закрыты, это не значит, что вы не сможете в них попасть. Многие учреждения начинают вести трансляции выставок и спектаклей.

**Мариинский театр** (<https://mariinsky.tv/>) не прекратил работать, но предложил тем, кто боится заразиться, подключаться к трансляциям. Сотрудники уже составили расписание на ближайшие дни. Например, в четверг здесь можно будет послушать арфу.

Экскурсия в **Эрмитаже** (<https://www.hermitagemuseum.org/>). Увидеть внушительную коллекцию одного из главных музеев страны можно в любое время дня на официальном сайте. Некоторые экспонаты здесь доступны даже в 3D.



Если вы любите читать и интересуетесь литературой, то мы предлагаем вам ответить на несколько вопросов и проверить свои знания

1. Сколько лет пролежал на печи известный богатырь Илья Муромец?
2. Назовите имя первого белорусского первопечатника.
3. Сказка «Курилка-Ряба» на самом деле имеет автора. Назовите его имя.
4. Он знаком многим. Был и художником, и доктором, и путешественником, и космонавтом. Кто это?
5. В Древней Греции на этих зданиях было написано: «Здесь живут мертвые и говорят живые».
6. Сколько лет было Анне Карениной на момент ее гибели в произведении Л.Н.Толстого?
7. Какая книга является самой маленькой в мире?
8. Кому принадлежит выражение: «Краткость — сестра таланта».
9. Какой перевод у слова «мцыри», одноименного произведения М.Ю. Лермонтова?
10. Где находятся острова, которые были выдуманы Джонатаном Свифтом для произведения «Путешествия Гулливера»?

