

Самоизолируйся. Что делать дома на карантине?

Слово года - «самоизоляция». По приблизительным оценкам, более трёх миллиардов человек по всему миру сейчас находятся в изоляции. Известная причина - коронавирусная пандемия.

Например, крайне жёсткие карантинные меры введены во Франции. Там гражданам запрещено выходить на улицу без уважительной причины, указанной в письменной форме в специальной бумаге. Выходя на улицу, нужно прописать одну из пяти причин выхода из дома - поход к врачу, за предметами первой необходимости, на работу, на занятия спортом или по чрезвычайным семейным обстоятельствам. Нарушение домашнего карантина контролируется полицией и грозит штрафом в размере €135.

В России эпидемиологическая ситуация пока не настолько запущена. Но с 30 марта по 5 апреля, по распоряжению президента, россиянам следует сидеть дома. Мера весьма странная и несуразная. Во-первых, симптомы коронавируса проявляются в течение почти двух недель, и с этой точки зрения неделька дома бесполезна. Во-вторых, далеко не все российские работодатели вняли президентскому указу о недельном отпуске для своих сотрудников, да ещё и с сохранением заработной платы.



Что делать дома, чтобы не умереть от скуки в режиме самоизоляции? Вот несколько советов от SmartBabr.

Обновить интерьер

Забавить полноформатный ремонт едва ли получится - для этого всё же придётся постоянно бегать по ремонтно-строительным магазинам и контактировать с другими людьми, что в условиях пандемии строго запрещено.

А вот обновить интерьер своей квартиры интересными акцентами и предметами декора вполне можно. Только предметы интерьера нужно будет заказывать по интернету, следуя дистанционному стилю, который диктует коронавирус.

Купите вазу в стиле «прованс» или статуэтку в африканском стиле, посадите кустовую розу, купите текстильные настольные салфетки с люрексом или новую столовую посуду с замысловатой росписью, или новые гардины, да что угодно. Освежите интерьер, раз уж вы оказались заперты в четырёх стенах.

О том, какие стили интерьера сейчас актуальны, можно почитать в публикации: [От холодного хай-тека до творческого лофта. Популярные стили интерьера](#)

Играть в настольные игры с семьёй

Домашний карантин - повод сблизиться с членами своей семьи. Если, конечно, у нас нет подозрения на

коронавирус и вы не вынуждены пребывать в полной самоизоляции.



Поиграйте в настольные игры. Вот наиболее популярные:

- Дженга. Игроки выстраивают башню из маленьких деревянных брусков, затем по одному вытаскивают бруски. Проигрывает тот, на ком башня рухнет.
- Монополия. Игра, требующая стратегического и экономического мышления. С помощью игровых костей участники игры перемещаются по полю, получая возможность приобретать предприятия и строить на них свои филиалы. Цель игры - добиться банкротства других игроков.
- Скрэббл. Участники игры соревнуются в образовании слов на доске из 225 квадратов.



Смотреть фильмы и сериалы

Самое время пересмотреть культовые сериалы: «Игра престолов», «Во все тяжкие», «Шерлок», «Остаться в живых», «Американская история ужасов». Или глянуть прекрасное из свежего: «Чернобыль», «Почему женщины убивают», «Дракула» в новой интерпретации, «Утреннее шоу».

Тематические списки лучших фильмов от «Кинопоиска» - вам в помощь. Пересматривайте старые признанные картины или находите что-то неизведанное для вас.

Можно немного порефлексировать и посмотреть фильмы «в тему» - об изоляции. «Олдбой» и «Паразиты» южнокорейских режиссёров - из этой оперы. К слову, «Паразиты» - триумфатор «Оскара-2020».

Чего делать не стоит

Точно нежелательно коротать часы за просмотром многочисленных ток-шоу на ТВ, посвящённых пандемии коронавируса. Или постоянно читать новости о том, как всё плохо, и что скоро мы все умрём от нового вируса. Паникёрство - прямой путь к хроническому психозу. Просто отслеживайте свежую хронику и главные новостные обновления по пандемии - соблюдайте информационную гигиену не меньше, чем гигиену своего тела.

Объедаться, конвертируя ничегонеделание или психоз в обжорство - тоже сценарий так себе. Следите за питанием. И за количеством употребляемого спиртного - тоже. К слову, премьер-министру Михаилу Мишустину уже предложили ограничить продажи алкоголя из-за пандемии коронавируса. Так что не исключено, что в России введут «сухой закон». Впрочем, будем надеяться, что бог отведёт от столь жёсткого

развития событий.

Не поддавайтесь панике, следите за своим психическим здоровьем и не реагируйте на малопроверенные паникёрские слухи. Как известно, паника провоцирует людей на необдуманные поступки.

Автор: Алиса Беглова © SmartBabr



НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ, ИНТЕРНЕТ И ИТ, МИР  1960 29.03.2020, 19:10  4

URL: <https://babr24.com/?IDE=273416> Bytes: 5230 / 4523 [Версия для печати](#)

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com



Автор текста: **Алиса Беглова**,
обозреватель.

На сайте опубликовано **257**
текстов этого автора.

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](#)

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24_link_bot](#)

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)