

1 апреля



Ачинские волонтеры-медики приступили к оказанию помощи одиноким пожилым людям

Ачинские волонтеры-медики приступили к оказанию помощи одиноким пожилым людям в условиях проведения мероприятий, направленных на предупреждение распространения новой коронавирусной инфекции

С 27 по 31 марта студенты АМТ выполнили уже 5 заявок от пожилых ачинцев, которые обратились за помощью на **круглосуточную горячую линию (8 800 200 34 11)**. В основном горожане, находящиеся в режиме самоизоляции, просят добровольцев приобрести продукты питания или медикаменты. В обязанности волонтера также входит оплата за ЖКУ и вынос мусора. Стоит отметить, что студенты-волонтеры работают в режиме постоянной готовности, без выходных. Все волонтеры штаба прошли дистанционное обучение и инструктаж по технике безопасности. Ребята обеспечены необходимыми средствами индивидуальной защиты: масками, перчатками, антисептиками. Напомним, что в Ачинске создан оперативный штаб по оказанию помощи людям, попавшим в категорию группы риска в связи с распространением коронавируса COVID-19, куда входят волонтеры-медики, специалисты социальной защиты населения Администрации г. Ачинска и волонтеры молодежного центра «Сибирь». В группе риска - граждане старше 65 лет, одиноко проживающие, маломобильные и граждане с хроническими заболеваниями, особо нуждающиеся в помощи. **По телефону горячей линии 8 (800) 200-34-11 в круглосуточном режиме** можно оставить заявку на покупку и доставку продуктов, лекарств, товаров первой необходимости, оплату услуг ЖКХ.



6 апреля



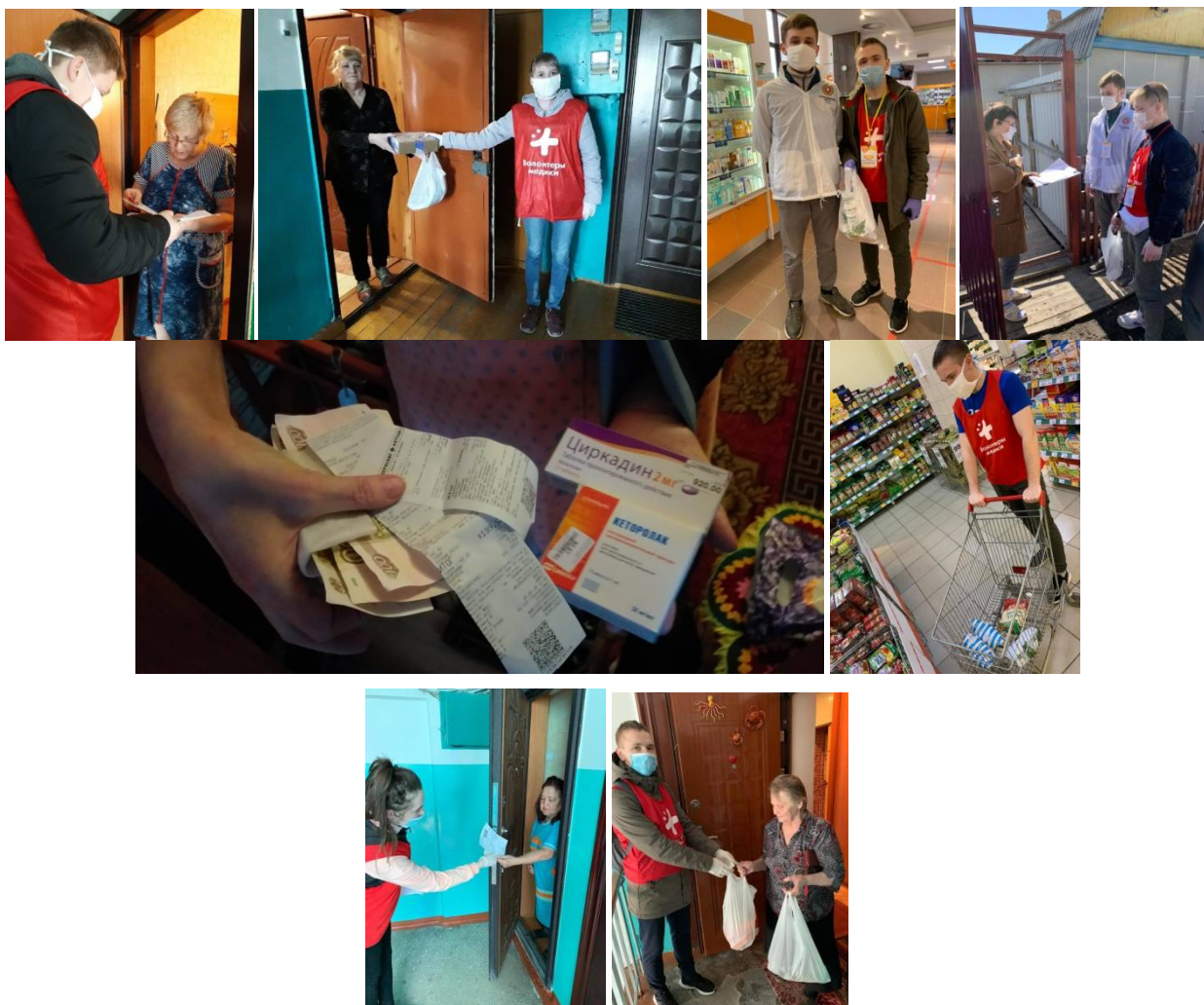
Волонтеры-медики продолжают помогать маломобильным группам граждан

Волонтеры-медики продолжают помогать маломобильным группам граждан, находящихся на самоизоляции в связи с коронавирусом

В основном за помощью к волонтерам обращаются одинокие пожилые люди 65+, которые входят в группу риска. Каждый день совместно с волонтерами молодежного центра «Сибирь» ребята выезжают по заявкам граждан. Стоит заметить, что каждый день заявок становится все больше. Когда мы только присоединились к акции, была одна заявка в день, сегодня это уже 5-6 обращений, которые волонтеры стараются отработать оперативно. В основном люди просят приобрести и доставить по адресу продукты или медикаменты, забрать рецепт на получение лекарства из поликлиники по месту жительства. Сегодня уже налажено тесное сотрудничество с городскими поликлиниками, каждый день волонтеры забирают в регистратуре рецепты и приносят их пациентам на дом.

С каждым днем все больше и больше становится желающих помочь: сегодня уже в штабе трудятся больше 30 волонтеров Ачинского медицинского техникума и волонтеры молодежного центра «Сибирь». В рамках акции «Мы вместе» студенты Ачинского медицинского техникума активно принимают участие в оказании помощи пожилым людям в городах Боготол, Шырыпово, Назарово.

Если вам нужна помощь или вы готовы стать волонтером необходимо оставить заявку на **«горячую линию» 8 800 200 34 11.**



7 апреля



7 апреля – Всемирный день здоровья

7 апреля – Всемирный день здоровья



Ежегодно этот праздник отмечается во всем мире и посвящается глобальным проблемам, стоящим перед здравоохранением планеты. Этот день призван напомнить всему человечеству, как важно следить за своим здоровьем. В рамках этого праздника проводится множество различных мероприятий, акций, благотворительных сборов, в том числе, направленных на профилактику социально значимых заболеваний.

Сегодня, когда весь мир столкнулся с новым вирусом, унесшим жизни многих людей, тема здоровья, профилактики различных заболеваний особенно актуальна. Страшилки-новости в печатных и электронных СМИ, вынужденная длительная самоизоляция, перевод на удаленную работу и дистанционное обучение – все это в первую очередь бьет по нервам, отражаясь на нашем психическом здоровье. Однако психологи советуют не отчаиваться, а провести время в самоизоляции с пользой для себя и своего здоровья. Вот несколько советов, которые мы предлагаем вам взять на вооружение:

- пока вы находитесь на самоизоляции, посвятите это время себе, займитесь тем, на что у вас всегда не хватало времени;
- не паникуйте, перестаньте нагнетать страх внутри себя, старайтесь узнавать новости не более двух раз в сутки и то только из проверенных источников;
- начните читать книги, которые вы давно хотели прочесть, или еще раз перечитайте любимые произведения;
- посмотрите любимые фильмы или киноновинки;
- посвятите это время своим друзьям, можно пообщаться с ними по телефону или по Skype, не затрагивая тему коронавируса;
- можно посвятить это время саморазвитию и научиться чему-то новому или углубить свои знания в какой-то области;

- в это время очень важно следить за своим питанием: не злоупотребляйте сладким и мучным, почаще балуйте себя фруктами и овощами, включайте в свой рацион животные белки, соблюдайте питьевой режим;

- многим людям в период карантина может не хватать двигательной активности: чтобы быть всегда в форме, старайтесь выполнять самый простой комплекс упражнений. Терпения вам и будьте здоровы!

9 апреля



Акция «Мы вместе»

В рамках всероссийской акции «Мы вместе» волонтеры-медики Ачинского медицинского техникума продолжают помогать пожилым людям.

Более 16 исполненных заявок за три дня и почти 200 доставленных по домам нуждающихся ачинцев рецептов – таков результат работы ачинского штаба ВОД «Волонтеры-медики» с начала недели.

На сегодняшний день штаб насчитывает 33 добровольца, все - студенты Ачинского медицинского техникума с 1 по 4 курсы. Каждый день в штабе дежурят 4 волонтера: двое принимают и обрабатывают заявки, двое – на выезде, приобретают и доставляют до заявителей необходимые продукты питания, хозяйственные товары и медикаменты. Заявки поступают на телефон «горячей линии» **8-800-200-34-11**. Волонтеры штаба перезванивают по каждой заявке для уточнения позиций в заказе. Каждую заявку ребята стараются отработать оперативно: в течение дня отрабатываются заявки, поступившие в первой половине дня, те, которые поступают во второй, – переносятся на следующий день. О том, что эта помощь необходима, можно судить по тому, что есть пожилые люди, которые обращаются за помощью к волонтерам повторно.

Основные потребности, с которыми обращаются ачинцы на горячую линию, – это приобретение продуктов и медикаментов, на втором месте -получение рецептов в поликлинике и доставка рецептурных препаратов на дом человеку.

Отдельный большой пласт работы волонтеров – оказание помощи медицинскому персоналу. Ежедневно порядка 25 волонтеров приходят в городские поликлиники, чтобы забрать рецепты для нуждающихся в медикаментах пациентов и вовремя доставить их по адресу.

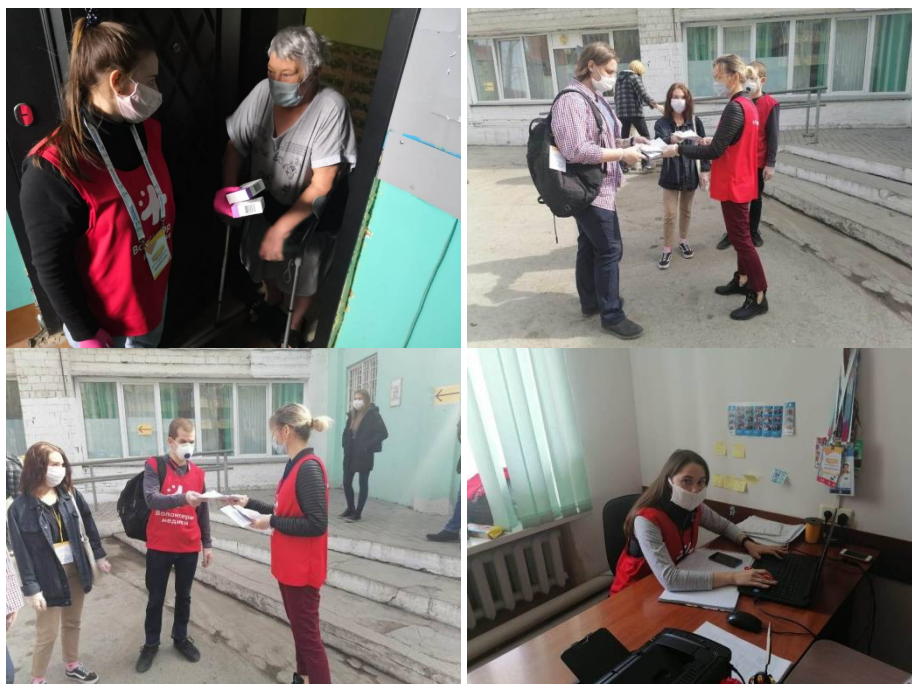
Анна Верхотурова, студентка 4 курса, группа 372: «Всегда хотела помогать людям, но житейские дела не давали вырваться, но сейчас в мире такая обстановка, что просто невозможно оставаться равнодушной! Хочется приносить добро людям, быть нужной, дарить тепло и внимание нуждающимся. И, конечно, участвовать в жизни города и, возможно, всей страны!»

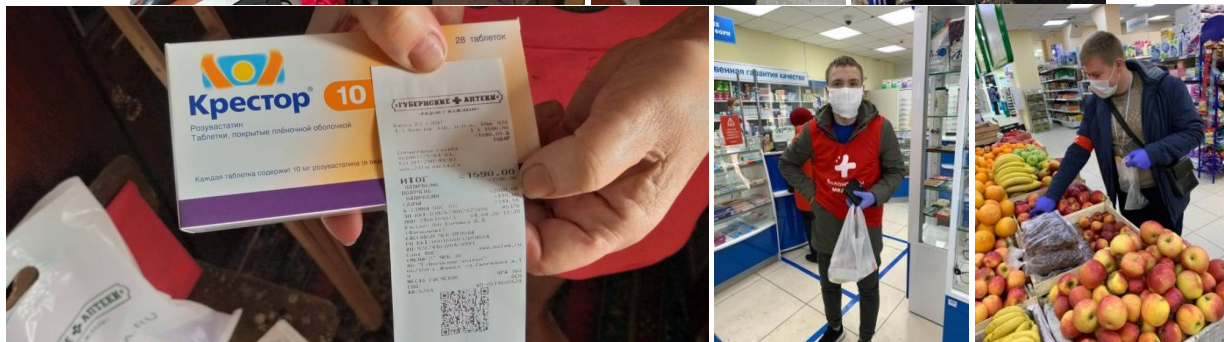
Степан Мокроусов, студент 1 курса, группа 390: «Захотел присоединиться к акции, потому что профессия такая - людям помогать. Не могу сидеть на месте, когда вокруг столько всего происходит и есть люди, которые нуждаются в нашей помощи».

Виолетта Брюханова, студентка 3 курса, группа 378: «Акция «МЫ ВМЕСТЕ» - это не просто слова, это - состояние души. Когда я слышу, что за пожилыми людьми некому ухаживать, некому принести им продукты или медикаменты - всё сжимается в груди, замирает сердце. И в эту же секунду хочется сорваться и бежать помогать всем, потому что ты молод, у тебя есть силы и возможности хоть чем – то помочь, даже самой малостью. В моменты, когда я вижу их улыбки, слышу слова благодарности, я испытываю счастье, спокойствие на душе. Для меня это главное. В любой ситуации, в независимости от того, эпидемия это или какая-то другая беда, каждому из нас необходимо оставаться человеком и протягивать руку помощи тем, кому сейчас сложнее. Внимание, слова поддержки очень важны для каждого человека, а для одиноких пожилых людей – тем более. Поэтому я призываю каждого совершать добрые поступки, помогать просто так, от сердца и помнить, что всё всегда возвращается бумерангом! Я не испытываю особых трудностей от того, что приходится совмещать учебу и волонтерскую деятельность, наоборот, желание помочь и сделать кого-то хоть немного счастливее придает мне силы!»

Александр Сочин, студент 4 курса 372: «Акция «Мы вместе» - для меня это возможность получить бесценный жизненный опыт в работе с коллективом и незнакомыми мне людьми, которые нуждаются в помощи, а так же способ зарядиться положительными эмоциями и мотивацией для новых достижений»

Алина Нечаева, студентка 3 курса, группа 377: «Считаю своей обязанностью принять участие в данной акции, так как состою в рядах движения «Волонтеры-медики» и являюсь студенткой медицинского техникума. Учитывая то, что на сегодняшний день у студентов нет возможности проходить производственную практику на базе ЛПО, в связи со сложившейся ситуацией, такой вид помощи, в какой-то мере, восполнит и приумножит знания и умения, которые необходимы мне как будущему фельдшеру. Я бы не сказала, что трудно совмещать с учёбой, так как время планируется заранее и объём работы тоже. Хочу сказать ребятам, чтобы они активнее вступали в наши ряды. «Спасибо», которое мы слышим от одиноких людей почтенного возраста дорого стоит и лучшая благодарность для нас!».





13 апреля



Рекомендации педагога-психолога

Уважаемые студенты и преподаватели техникума!

В настоящее время мы все переживаем непростые времена: распространение коронавирусной инфекции, введение режима самоизоляции, переход на дистанционное обучение. Если вы чувствуете, что не справляетесь или переполнены эмоциями, не знаете что делать дальше или нуждаетесь в поддержке, простом общении – для вас работает педагог-психолог.

На данный момент предлагаем следующие дистанционные формы оказания психологической помощи: *консультация по телефону, по электронной почте (обмен письмами), через вайбер или ватсап.*

Вы можете обратиться за помощью по указанным ниже контактам и, при желании, записаться на *on-line консультацию.*

Консультации проводятся понедельник-пятница с 9.00 до 16.00.

e-mail: margarita_fedyayeva@mail.ru, тел. (WhatsApp) – 8-913-559-55-54.

С уважением, педагог-психолог Федяева Маргарита Михайловна

ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА! БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ!!!



Рекомендации педагога-психолога студентам на период дистанционного обучения

Уважаемые студенты, во время вспышки коронавирусной инфекции наша жизнь изменилась: самоизоляция, карантин, дистанционное обучение в техникуме. Конечно, приходится сидеть дома, не ходить в техникум, не встречаться с друзьями.

Но пребывание дома на изоляции — это не «наказание». Это ресурс для новых интересных дел, для освоения новых навыков, получения знаний. В подобной ситуации очень важно попробовать сосредоточиться на возможностях, которые у вас появились, вместо того, чтобы думать о лишениях. Именно такой подход можно назвать оптимизмом.

Постарайтесь настроить себя на лучшее: *«Да, сейчас трудное время, но все встанет на свои места».* Внимательно относитесь к информации и не верьте сомнительным источникам.

Слышали такую фразу: *не можешь изменить ситуацию — меняй отношение к ней?* Прекрасный способ - жить в наше нестабильное время. Становясь на другую точку зрения, мы можем повлиять и на эмоции, и на наше здоровье, и даже на наше окружение. Следовательно, *изменив отношение к событию, мы снижаем и степень влияния неприятностей на наш организм.*

Режим дня не только поможет в организации обучения, но позволит освободить время для отдыха и развлечений.

Да, немного тревожно, но если мы подойдем к ситуации собранно, ответственно, поддерживая друг друга, то не только быстро преодолеем эти временные трудности, но и сделаем много полезного, интересного и научимся находить решения в любых нестандартных ситуациях. Что очень важно для вашей будущей профессии!

Рекомендации для студентов «Как вести себя в период самоизоляции»

Соблюдай все рекомендации *Министерства здравоохранения России по профилактике коронавирусной инфекции.*

1. Оставайся дома. Рекомендуются покидать место проживания только в исключительных случаях: обращение за экстренной медицинской помощью, покупка продуктов питания или медикаментов, выгул домашних животных.
2. Избегай места массового скопления людей. Соблюдай социальную дистанцию в 1,5-2 метра в общественном транспорте, магазине или других людных местах.
3. Избегай контактов с людьми, имеющими признаки простуды и ОРВИ (выделения из носа, кашель, чихание и др.).
4. Как можно чаще мой руки с мылом. Вне дома используй одноразовые спиртовые салфетки или увлажняющие гигиенические салфетки, антисептики. Каждые два часа обрабатывайте антисептиком поверхность своих гаджетов, клавиатуру и иные поверхности.
5. Старайся не прикасаться к лицу, не три глаза, нос.
6. В общественных местах старайся не прикасаться к ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям, ограничь приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.
7. Надевай одноразовую медицинскую маску в людных местах и в общественном транспорте.
8. Регулярно проветривай помещение, в котором находишься.
9. Регулярно делай влажную уборку в помещении.
10. Веди здоровый образ жизни, высыпайся, сбалансированно питайся и регулярно делай физические упражнения.
11. При появлении симптомов ОРВИ незамедлительно вызывай врача на дом.

Как сохранить эмоциональное и психологическое состояние в период дистанционного обучения и самоизоляции



1. На период самоизоляции постарайся уехать домой и побыть с родными и близкими.
2. Правильно организуй режим дня. Он не только поможет в организации обучения, но позволит освободить время для отдыха и развлечений.
3. Не забывай, что результат дистанционного обучения напрямую зависит от твоей способности к самоорганизации! Не воспринимай это время, как каникулы. Учеба продолжается, просто в необычной для тебя форме. Рационально используйте свободное время. Самоорганизовывайся!
4. Если что-то не получается - помни, что педагоги всегда готовы дистанционно прийти на помощь. Узнай заранее, в какое время и как вы можете связаться с преподавателем, задать ему вопрос, получить разъяснения.

5. Самоизоляция – время, когда можно и нужно заняться собой: *начни заниматься спортом, вести дневник, медитировать.*
 6. Смотри фильмы или читай книги. Сайты с электронными книгами: **Bookmate** или **Литрес**. Можно слушать книги в **Storytel**. Онлайн-кинотеатры и различные сайты: «**Okko**», Сервис «**Premier**», Онлайн-кинотеатр «**Ivi**» и т.д.
 7. Научись чему-то новому: *изучай иностранный язык, освой кулинарные навыки, воплощая рецепты из книг или кулинарных видеоблогов в реальность, научись рисовать.* Наконец, есть масса интересных и полезных занятий, на которые раньше просто не хватало времени.
 8. Творческий ручной труд (*оригами, квиллинг, скрапбукинг, витраж, вязание, бисероплетение, макраме, шитье и др.*) все это является своеобразной «разрядкой», несет успокоение — через работу воображения человек отвлекается от негативных переживаний, повседневных проблем.
 9. Стань *волонтером*. Помогай одиноким пожилым людям, которые полностью изолированы от мира, поверь, им сейчас гораздо сложнее, чем тебе.
 10. Общайся. Да здравствует *скайп* или *ZOOM*, а также прочие видеомессенджеры. Если все же ты остался в общепитии, организуй общение с близкими, одноклассниками или друзьями, например, ты можешь устроить онлайн-чаепитие с друзьями.
- Обязательно выполняйте рекомендации специалистов по защите себя и окружающих от COVID-19.

15 апреля



#Мы вместе

Ачинские волонтеры-медики помогают медицинским работникам доставлять рецепты пожилым пациентам на дом

Ежедневно более двадцати студентов Ачинского медицинского техникума приходят в регистратуры городских поликлиник. Здесь они получают выписанные рецепты, которые необходимо доставить пациенту на дом. В основном это люди старше 60 лет, имеющие хронические заболевания или инвалидность, оказавшиеся в зоне риска, которым не рекомендовано покидать свои квартиры в связи с карантином. В среднем в день волонтеры доставляют до адресатов порядка 50 рецептов. Однако помощь волонтеров не ограничивается только лишь доставкой рецепта. По возможности, ребята стараются зайти сразу в аптеку и принести пациенту необходимое лекарство. Волонтеры-медики ежедневно готовы оказать помощь пожилым людям: сходить за продуктами, купить лекарства, вынести мусор или оплатить ЖКУ. Волонтерский корпус Ачинска общероссийской акции **#МЫВМЕСТЕ** постоянно пополняется. Но мы по-прежнему нуждаемся в добровольцах. Стать одним из нас ты можешь, зарегистрировавшись на сайте <https://мывместе2020.рф>.



16 апреля



Обзор новостей

Навстречу Великой Победе. В Ачинском медицинском техникуме запущен поэтический флешмоб «О той войне...»



Мероприятие приурочено к 75-летию со Дня Победы. Любой желающий может прочитать стихотворение, прозу, исполнить песню о Великой Отечественной войне, победе, героизме и мужестве нашего народа, рассказать о своих героических предках, записать видео или аудио, которые будут размещены в нашей официальной группе <https://vk.com/achinskmedical>. Студенты и преподаватели техникума поддержали идею и уже начали присылать нам свои видеоролики.

Какие бы проблемы и катаклизмы не происходили в мире, мы не имеем право забывать о самом важном и святом празднике – Дне Победы. Это дань уважения нашим предкам, отдавшим свою жизнь ради нашей жизни на Земле... Акция проводится с целью сохранения памяти о великой Победе и павших войнах, гордости за русский народ, который, несмотря на все трудности, отстоял мир. Свои работы можно присылать заместителю директора по воспитательной работе Калабуховой Марине Вячеславовне или педагогу-организатору Бахаревой Татьяне Юрьевне.

#Мы вместе. Ачинские волонтеры-медики продолжают оказывать адресную помощь пожилым людям старше 65 лет, находящимся на самоизоляции.

Ежедневно в Ачинский Штаб волонтеров-медиков поступает порядка 5-6 заявок на оказание помощи от пожилых граждан, вынужденных находиться на самоизоляции. В большинстве своем люди просят забрать рецепты на медикаменты из поликлиники и доставить лекарства на дом, на втором месте – приобретение и доставка продуктов питания. В последнее время чаще стали появляться заявки на оплату ЖКУ. О том, что помощь добровольцев востребована, говорит и тот факт, что появляются заявки от людей, которые уже однажды обращались за помощью.

Ребята стараются не просто приобрести продукты и доставить их по адресу. К каждой заявке волонтеры стараются отнестись внимательно – уточняется каждая позиция в заявке: в каком магазине предпочтительнее купить продукты, марка молока, название растительного масла или яблок и так далее. Особых сложностей в этом нет, главное – все согласовать с заявителем.

В это непростое время, казалось бы, даже самый обычный выход в магазин, аптеку или поликлинику может нести угрозу заражения коронавирусом. Первыми под угрозу попадают пожилые люди. Волонтеры стараются минимизировать личный контакт с заявителями – все покупки ребята передают, не заходя в квартиру. Перед началом смены волонтеры проходят обязательную термометрию, получают средства индивидуальной защиты: перчатки, маски и антисептики.

Стоит отметить, что люди, обратившиеся за помощью к нашим волонтерам, не устают благодарить их за помощь. Простые слова благодарности еще больше воодушевляют наших ребят на оказание помощи.

