

Закрываются школы, рестораны, театры и концертные залы - в связи с пандемией коронавируса во многих городах планеты жизнь частично остановилась. Люди напуганы, испытывают тревогу, кто-то может впасть в депрессию. Специалисты ВОЗ разработали рекомендации о том, как позаботиться о своём психическом здоровье и помочь близким, передаёт служба новостей ООН.

Проявляйте солидарность!

Прежде всего специалисты Всемирной организации здравоохранения призывают каждого проявлять человечность: коронавирус не является болезнью, присущей какой-либо национальности или расе; заболевшие ничего плохого вам не сделали - они заслуживают только поддержки и сочувствия. Эксперты также просят "не навешивать ярлыки", называя заразившихся, например, "жертвами коронавируса".

Психологи также призывают не закидываться на ситуации, что, конечно, непросто в условиях кризиса такого масштаба. И всё же, сведите к минимуму потребление новостей, которые вызывают у вас чувство тревоги, и пользуйтесь только проверенными источниками. Например, попробуйте подключаться к такому сайту два раза в день в установленное время, чтобы находиться в курсе событий, но не подвергать себя круглосуточному "обстрелу" информацией. Старайтесь держаться подальше от слухов и принимать к сведению лишь факты - это поможет побороть чувство страха.

В ВОЗ также предлагают людям заботиться друг о друге. Например, позвоните соседу, если вы знаете, что он живёт один и относится к уязвимой группе населения. Такие несложные проявления солидарности объединяют людей, помогают ощутить чувство локтя и настраивают на более по-

Как не впасть в панику и бороться со страхом при коронавирусе

зитивный лад. Мир облетели кадры, как жители многоквартирных домов в Италии вышли на балконы, чтобы вместе спеть песню. Музыка вообще помогает, а ещё можно делиться позитивными историями о выздоровевших - таких ведь очень много, и они в большинстве случаев готовы помогать другим.

Медики находятся в постоянном стрессе

Мы все должны помнить о работе медперсонала в эти дни: как бы это не звучало пафосно, эти люди находятся на передовой и ежедневно совершают подвиг. Когда начинается наплыв больных, как это произошло в Китае, происходит сегодня в Италии и других странах, персоналу приходится работать в несколько смен, многие и ночуют на работе, не уходят домой, чтобы не заразить родственников. Фотография одной из медсестёр, заснувшей прямо в маске и медицинском колпаке, положив голову на стол, стала символом героизма итальянских медиков.

В ВОЗ отмечают, что многие врачи и другой медицинский персонал испытывают сейчас большой стресс, некоторым в таких случаях кажется, что они бессильны и не справляются с возложенными на них обязанностями, а это ещё больше усугубляет стресс. Психологи отмечают, что это нормально в сложившихся условиях, но напоминают, что забота о психологическом состоянии медиков не менее важна, чем защита их физического здоровья.

В ВОЗ рекомендуют медикам, впрочем, и всем остальным по мере возможности отсыпаться, стараться есть здоровую пищу, делать гимнастику, общаться с дру-

зьями и родственниками и не прибегать к таким разрушительным методам борьбы с депрессией, как алкоголь и сигареты.

Печально, но факт: некоторые медики в эти дни и сами сталкиваются со стигматизацией. Многие чураются их, опасаясь заражения. Нас всех просят в эти дни соблюдать расстояние при встречах и воздерживаться от рукопожатий, но это не значит, что мы должны отказаться от общения и слов поддержки. Это можно сделать по телефону, по видеосвязи или отправив текстовое сообщение. Не уходите в себя, оставайтесь на связи, рекомендуем психологию.

Как помочь детям и пожилым

Дети испытывают страх, когда закрываются школы и нельзя встречаться с друзьями. Наша задача - помочь им выразить свои эмоции. Каждый ребёнок требует индивидуального подхода, но специалисты согласны с тем, что многим помогают игры, рисование и другие занятия творчеством. Дети испытывают большое облегчение, когда у них есть возможность поделиться своими опасениями в атмосфере доброжелательности.

Эксперты рекомендуют проводить с детьми больше времени, а если родители и близкие вынуждены в силу обстоятельств перепоручить заботу о детях другим, нужно обеспечить регулярное общение с родными не менее двух раз в день, по возможности с использованием каналов звуковой или ещё лучше - видеосвязи.

Желательно поддерживать привычный режим дня или установить новый с учётом возникших условий. Главное - это регуляр-

ность и предсказуемость. Специалисты предлагают открыто обсуждать с ребёнком текущие новости о распространении инфекции, разъясняя информацию с учётом возрастных особенностей. И учитывайте, многие дети пристально наблюдают за реакцией взрослых на кризис! Если вы слишком взволнованы, ребёнку передастся ваше волнение. "В самолёте перед взлётом, когда проводят инструктаж о правилах безопасности, говорят о кислородных масках, которые сначала надо надеть на себя, а потом уже на ребёнка, - отмечает в интервью Службе новостей ООН специалист ВОЗ Олег Стороженко. - В первую очередь вы сами должны быть здоровы, чтобы обеспечить безопасность других". Это правило относится и к психическому здоровью.

Не менее тонкого отношения требуют и пожилые люди, особенно те, кто страдает когнитивными расстройствами, деменцией. Нарушения обычного графика, изоляция и карантин могут повысить уровень стресса и вызвать раздражительность и чувство тревоги. Специалисты рекомендуют рассказывать пожилым о происходящем и о средствах защиты от инфекции. В случае необходимости следует вновь и вновь повторять эти факты в доступной форме, проявляя при этом терпение и уважение.

И последнее: если вы принимаете лекарства на постоянной основе, в том числе связанные с психическим здоровьем, позаботьтесь о том, чтобы у вас имелся запас препаратов как минимум на две недели.

www.

Объявление о закупке ТРУ

1. Адрес: ОсОО "KAZ Minerals Bozymchak", Кыргызская Республика, 720010, г. Бишкек, ул. Калыка Акиева, 109.

2. Предмет закупки:

лот №1 - СИЗ (\$1 597).

3. 20.03.2020 г. с 8.00 - начало тендера, 27.03.2020 г. до 9.00 - окончание приёма предложений и тендерных документов.

4. 27.03.2020 г. - вскрытие ценовых предложений.

5. Обязательные требования, которые необходимо включить в ценовое предложение:

5.1. Цена в кыргызских сомах (для резидента КР).

5.2. Цена с учётом всех предусмотренных налогов и сборов.

5.1. Условия поставки:

лот №1: DDP г. Бишкек (Incoterms 2010),

срок поставки по лоту №1 - до 20 дней с момента заключения договора.

6. Контактные данные для подробной информации (получение подробных условий конкурса, инструкций, списка лота): тел.: +996 (312) 585-858 (39193 доб.), моб. 0770 000-418, urmat.makeshev@kazminerals.com, Урмат Макешев.

Электронный портал:

<https://tender.kazminerals.com/BZM/Tender>.

7. Особые условия:

7.1. Требуемый срок заключения договора - не более 15 дней с момента извещения потенциального победителя.

7.2. Оплата - 100% по факту поставки. Срок оплаты - 60 календарных дней с момента поставки товара на склад покупателя.

7.3. Опыт поставок аналогичных ТРУ.

7.4. Неделимость лота.

Объявление о закупке ТРУ

1. Адрес: ОсОО "KAZ Minerals Bozymchak", Кыргызская Республика, 720010, г. Бишкек, ул. Калыка Акиева, 109.

2. Предмет закупки:

лот №2 - цанговые фитинги для пневматической системы (\$2 742);

лот №3 - хозяйственные товары (\$251).

3. 20.03.2020 г. с 8.00 - начало тендера, 27.03.2020 г. с 9.00 - окончание приёма предложений и тендерных документов.

4. 27.03.2020 г. - вскрытие ценовых предложений.

5. Обязательные требования, которые необходимо включить в ценовое предложение:

5.1. Цена в кыргызских сомах (для резидента КР).

5.2. Цена с учётом всех предусмотренных налогов и сборов.

5.3. Условия поставки: DDP Бишкек (Incoterms 2010).

6. Контактные данные для подробной информации (получение подробных условий конкурса, инструкций, списка лота): тел.: +996 (312) 585-858 (39191 доб.), моб. 0770 000-268, Ernest.Sultanov@Kazminerals.com, Эрнест Султанов.

Электронный портал:

<https://tender.kazminerals.com/BZM/Tender>

7. Особые условия:

7.1. Требуемый срок заключения договора - не более пяти дней с момента извещения потенциального победителя.

7.2. Оплата - 100% по факту поставки в течение 60 календарных дней.

В связи с постановлением мэрии г. Бишкека №22 от 16 марта 2020 г. "О введении режима повышенной готовности" по г. Бишкеку ОАО ПСФ "Бишкеккурулуш" переносит проведение очередного общего собрания акционеров по итогам 2019 года, намеченное на 3 апреля 2020 г. О новой дате проведения собрания будет сообщено дополнительно

Бишкек шаарынын мэриясынын Бишкек шаары боюнча "Күчөтүлгөн даярдык режимин киргизүү жөнүндө" 2020-жылдын 16-мартындагы №22 токтомуна байланыштуу "Бишкеккурулуш" ӨКФ ААК 2020-жылдын 3-апрелине белгиленген 2019-жылдын жыйынтыгы боюнча акционерлердин кезектүү жалпы чогулушун өткөрүүнү кийинкиге жылдырат. Чогулушту өткөрүүнүн жаңы датасы кошумча кабарланат.

Объявление о закупке ТРУ

1. Адрес: ОсОО "KAZ Minerals Bozymchak", Кыргызская Республика, 720010, г. Бишкек, ул. Калыка Акиева, 109.

2. Предмет закупки:

лот №4 - рихтовка подкрановых путей склада №2 на ГОК "Бозымчак";

лот №5 - разработка регламента переработки шихты скарных и серпентинитовых руд.

3. 20.03.2020 г. - начало тендера, 27.03.2020 г. 9.00 - окончание приёма предложений и тендерных документов.

4. 27.03.2020 г. - вскрытие ценовых предложений.

5. Обязательные требования, которые необходимо включить в ценовое предложение:

5.1. Цена в кыргызских сомах (для резидента КР).

5.2. Цена с учётом всех предусмотренных налогов и сборов.

6. Контактные данные для подробной информации (получение подробных условий конкурса, инструкций, списка лота): тел.: +996 (312) 585-858 (доб. 39 291), моб. 0770 000-658, alibek.aitymbetov@kazminerals.com, Алибек Айтымбетов.

Электронный портал:

<https://tender.kazminerals.com/BZM/Tender>

7. Особые условия:

7.1. Неделимость лота.

7.2. Оплата безналичным перечислением.

7.3. Работы выполнить на основании технического задания.