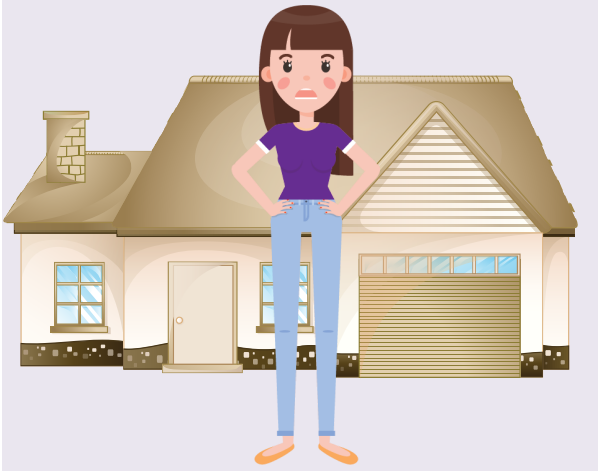


Возможно, мне будет немного страшно снова выходить на улицу из дома, где было спокойно и безопасно.



Мне нужно следить за выступлениями губернатора, который скажет, когда в моем округе снова можно будет выходить из дома.



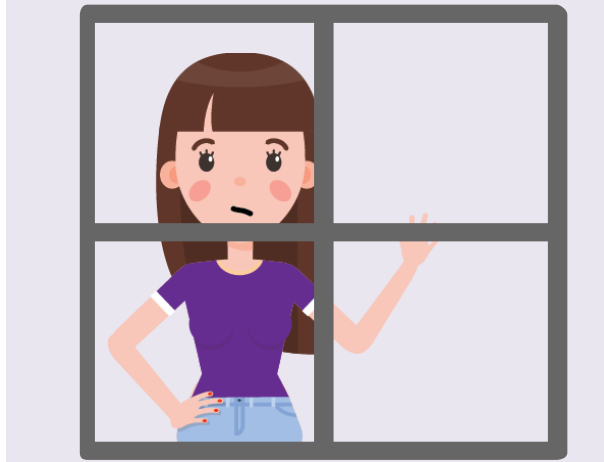
Возможно, я буду одновременно испытывать страх и возбуждение.



Перед тем как выходить наружу, я могу понаблюдать за соседями и убедиться, что с ними все в порядке.



Возможно, я буду меньше нервничать, если увижу, что другим людям на улицах ничего не угрожает.



Я могу поговорить с членами семьи о том, как защитить себя, например, носить маску, соблюдать безопасную дистанцию, использовать санитайзер для рук.



Если перед выходом на улицу я буду испытывать тревогу, я могу попросить друзей или родных навестить меня.



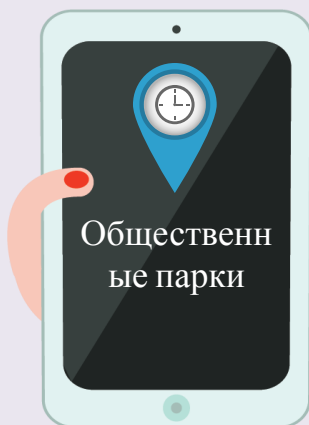
Я могу потренироваться надевать маску и протирать руки санитайзером, не выходя из дома.



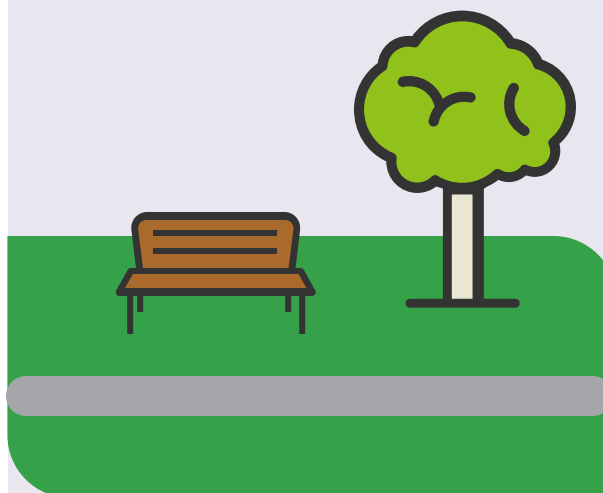
Перед тем как идти в магазин или на встречу с друзьями, я могу посидеть на веранде, на балконе или во дворе.



Я могу помочь спланировать наш первый выход из дома.



Когда я почувствую, что могу выйти из дома, в первый раз можно пойти, например, в парк.



Также, в первый раз выйдя на улицу, я могу пойти в гости к другу или родственнику, туда, где не будет много людей.



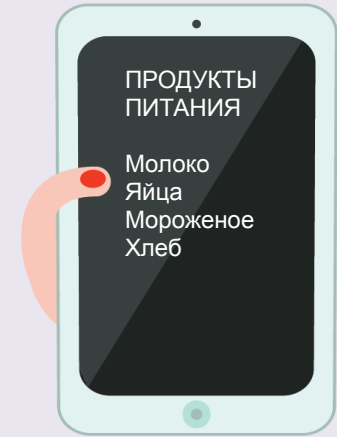
Перед походом в магазин я могу прийти туда со своей семьей и посмотреть, как другие люди делают покупки.



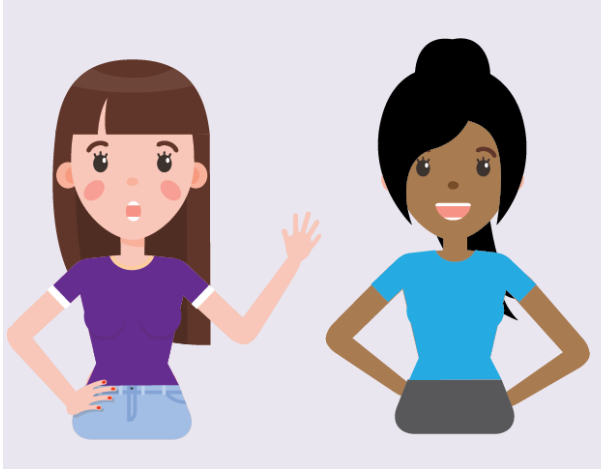
Когда я почувствую, что могу зайти в магазин, мы можем выбрать время, в которое там меньше народа.



В первый раз можно выйти на короткое время, чтобы мне снова было комфортно находиться вне дома.



Если мы пойдем в гости к родным или друзьям, я могу сказать им, что испытываю беспокойство.



Можно подождать и выйти наружу тогда, когда я перестану волноваться.



Если мне нужна помощь, чтобы успокоиться, я могу обратиться к друзьям, родственникам или социальным работникам.

