



ПІДТРИМАЄМО ЛІКАРНІ —  
ТУТ РЯТУЮТЬ ЖИТТЯ

**СЕРЕДА**  
с.2 25 березня 2020

№12

СІМ'Я ШИЄ МАСКИ  
ДЛЯ МЕДИКІВ

с.11 **1**  
блок

TE.20MINUT.UA

# КОНТАКТУВАЛИ ІЗ СОТНЯМИ: ЩО ВІДОМО ПРО ПЕРШИХ ХВОРИХ

► Перший хворий на коронавірус на Тернопільщині — священник із Заліщиків. Другий — пенсіонер із Монастирищини. Обоє були присутні на похороні знайомого священника.

► Наразі встановлюють коло осіб, які могли контактувати із хворими на COVID-19. 300 чоловік у Заліщиках уже перебувають на самоізоляції, а в поліції шукають близько 500 осіб, із якими вони зустрічатися.

с. 8-9



РЕКЛАМА

**ТЕРНОПІЛЬ БУДКОНТРОЛЬ ПАЙОВА ЧАСТКА**  
Лучаківського - Тролейбусна

- будівництво комфорт-класу
- індивідуальне опалення
- клас енергозбереження «А»
- підземний паркінг
- персональний підхід

**ЦЕГЛЯНИЙ БУДИНОК**

офіс: вул. Київська, 7Д, тел.: (067) 128-51-71, (0352) 42-00-14, сайт: www.bud-control.te.ua

**БРУК•ТОН**  
виробник бруківки

www.brukton.com.ua

☎ (067) 208 72 48 📍 м.Тернопіль, вул.15 Квітня, 1

**У ЗВ'ЯЗКУ З КАРАНТИНОМ  
ВІДДІЛ ОГОЛОШЕНЬ ПРАЦЮВАТИМЕ**  
пн. 10.00-16.00, вт. 9.00-13.00

усі оголошення прийматимемо за тарифом 25 грн. (виділеним шрифтом)

тел.: (098) 477-12-70, (0352) 23-52-03, (0352) 23-53-27

ср. - сб. телефонувати за номером (067) 208-62-02

**Виробництво та продаж**

**Аг**  
ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ  
БЕТОННИЙ ЗАВОД

- Панелей
- Перемичок
- Фундаментних блоків
- Балконних плит
- Плит огорожі
- Товарного бетону
- Фібробетону

☎ 0500 600 400 вул. Бродівська, 48

# ПІДТРИМАЄМО ЛІКАРНІ — ТУТ РЯТУЮТЬ ЖИТТЯ

**Ініціатива** ■ Усе буде добре! Але, щоб саме так і було, нам усім варто об'єднатися та підтримати один одного у цей нелегкий час карантину. Ми маємо допомогти тернопільським лікарням. Медики щодня ціною власного здоров'я, сімейного затишку чи комфорту готові прийти на допомогу кожному з нас

НАТАЛІЯ БУРЛАКУ, 097-445-82-67,  
NATALIYA.BURLAKU@GMAIL.COM

Редакція газети «RIA плюс» та сайту «20 хвилин» запускає соціальну кампанію, покликану на допомогу місцевим закладам охорони здоров'я. Журналісти дізналися, які реальні потреби є у лікарні швидкої допомоги та міської дитячої лікарні, які, нагадаємо, визначили базовими для надання допомоги хворим, у яких підозрюють чи виявили COVID-19.

Найбільші та реальні потреби лікарень — які вони? Що потрібно закладам, щоб протистояти викликам сьогодення?

## «ПОТРІБНО БАГАТО І ВСЬОГО»

КНП «Тернопільська міська комунальна лікарня швидкої допомоги»

**Діяти потрібно вже, кажуть лікарі. Бо потім може бути пізно. Якщо коронавірус набуде масовості. Треба іти на випередження**

Цей медичний заклад посилено готується до можливого прийому хворих на коронавірус серед дорослого населення. Тут відновили подачу кисню. Систему реконструювали, але потрібно ще багато і всього, говорить директор закладу Ярослав Чайківський.

— Апарати штучної вентиляції легень — це медичне обладнання, яке нині дуже актуальне. Але, на жаль, його зараз фактично неможливо купити ні в Україні, ні за кордоном. У лікарні є два апарати штучної вентиляції легень експертного класу. Ще один

нам подарували благодійники. Наступного тижня плануємо отримати ще один апарат — від Фонду Ахметова. Другий нам подарували у ТНЕУ.

Але і окрім апаратів штучної вентиляції, потрібно немало, уточнює пан Чайківський.

Список того, що потрібно лікарні швидкої допомоги:

- Монітори добового спостереження — 12 шт.;
- Інфузомати (інфузійні насоси) — 10 шт.;
- УЗД апарат в інфекційне відділення;
- Столики для маніпуляцій і бокси;
- Приліжкові тумби;
- Штативи;
- Гігієнічні засоби — серветки, одноразові рушники;
- Питна вода у пляшках.

Наразі інфекційне відділення лікарні швидкої допомоги має місячний запас засобів індивідуального захисту для медичного персоналу. Але потрібно мати хоча б на три місяці. Адже розхід цих матеріалів просто шалений. Тому від допомоги благодійників у закладі не відмовляються.

Готуватися потрібно вже і на повну, кажуть лікарі. Адже потім може бути пізно.

## ЩО ПОТРІБНО, АБИ РЯТУВАТИ ДИТЯЧІ ЖИТТЯ?

КНП «Тернопільська міська дитяча комунальна лікарня»

Здорові діти — здорова країна, наголошує директор закладу Андрій Артимович. Хоча, як свідчать дані міжнародних ЗМІ, що коронавірус небезпечний для дітей старшого віку, його вплив на діток ніхто не відміняв. Як ми бачимо, в Україні зареєстровані випадки, коли захворіли і малюки. Тому ми маємо готовими до



Редакція газети «RIA плюс» та сайту «20 хвилин» запускає соціальну кампанію, покликану на допомогу місцевим закладам охорони здоров'я

розвитку різних ситуацій.

За словами пана Артимовича, у разі необхідності в інфекційному відділенні готові розгорнути 200 ліжок для розміщення там маленьких пацієнтів.

— Щороку в епідсезон ми розгортаємо до 140 ліжок, це для нас звична справа, — пояснює Андрій Артимович. — 200 ліжок, на мою думку, більше, ніж достатньо, аби прийняти хворих. Але ми, звісно, сподіваємося на оптимістичний сценарій.

Що ж потрібно закладу, аби рятувати дитячі життя?

Список того, що потрібно для міської дитячої лікарні:

- Рентген-апарат, який дозволить робити якісне рентгено-

графічне дослідження абсолютно безпечно для дітей;

- Пульсоксиметри — 20 шт.;
- Інфузомати — 10 шт.;
- Кисневі концентратори — 2 шт.;
- Дезрозчини, адже розхід дуже великий.

Ми всі можемо долучитися до доброї справи та не бути осторонь проблеми. Допоможемо лікарням отримати найнеобхідніше обладнання, що може допомогти у боротьбі з корона вірусної інфекцією, а медикам — створити умови для безпечної роботи.

Редакція «20 хвилин» закликає усіх тернопільських підприємців та небайдужих громадян допомогти зібрати кошти на придбання

необхідного обладнання. Гроші можна легко надіслати, натиснувши на зелену кнопку «Допомогти» на сайті «20 хвилин». Відскануйте QR-код. Операція повністю безпечна та перевірена редакцією. Ми готові прозвітувати за кожну копійку, яку отримали.

## ЯК ДОПОМОГТИ

Якщо ви готові самостійно придбати обладнання чи інші засоби, які представлені у списку, телефонуйте за номером: 097-445-82-67 (Наталія БУРЛАКУ). Ми забезпечимо комунікацію з лікувальними закладами.

## ГАРЯЧА ЛІНІЯ «20 ХВИЛИН»

Сьогодні на гарячій лінії «20 хвилин» чергує журналіст Федір Восінський. Зі своїми запитаннями та інформацією ви можете звернутися за телефоном 43-00-50, 43-00-56 або надіслати їх нам на електронну адресу 20hvylyn@gmail.com.



## ДОВІДКОВА ІНФОРМАЦІЯ

Редакція «RIA плюс» та «20 хвилин» 43-00-50  
 Пожежно-рятувальна служба 101  
 Поліція 102  
 Швидка медична допомога 103  
 Аварійна газу 104, 51-51-26  
 Аварійна водоканалу 52-51-17, 25-26-10

Аварійна тепломереж 25-48-10  
 Аварійна електромереж 52-24-66  
 Гаряча лінія міської ради 067-351-57-10  
 Довідкова залізничного вокзалу 47-22-46  
 Довідкова автовокзалу: АС на Живова - 23-63-56, АС-2 на Білогірській - 52-79-29

Цілодобова стоматологічна служба 52-06-09  
 Чергова аптека 24-22-70, 26-93-88  
 Управління Держпродспоживслужби - 52-01-45  
 Управління транспортних мереж 52-15-14  
 Муніципальна інспекція 073-015-1481 (Viber)  
 Регіональний сервісний центр МВС 51-91-40

# У ТЕРНОПОЛІ ВВЕЛИ НАДЗВИЧАЙНУ СИТУАЦІЮ. ЩО ЦЕ ОЗНАЧАЄ?

**По-новому** ■ У Тернополі, як і в Тернопільській області, від 21 березня, ввели режим надзвичайної ситуації. Які зміни та обмеження прийняли?

ВИДАВНИЦТВО РІА

Відповідно до рішення обласного штабу, у Тернополі ввели ряд додаткових обмежень під час карантину.

Крім тих обмежень, які уже діють у Файному, запровадять і нові:

— Від понеділка, 23 березня, громадський транспорт Тернополя призупиняє свою роботу, — повідомив міський голова Тернополя Сергій Надал. — Тролейбуси та автобуси будуть виконувати лише спецрейси, аби довозити працівників на роботу. Перевозитимуть тільки працівників, які в умовах надзвичайної ситуації забезпечують життєдіяльність міста (медиків, працівників органів державної влади та місцевого самоврядування, комунальників, а також працівників підприємств, які забезпечують виробництво продуктів харчування, аптек, «Укрпошти», працівників аварійних служб).

Перевозитимуть цих людей лише в захисних масках по маршрутах: тролейбуси — 2, 5, 7, 8, 9, 10, 11 та

автобуси 1-А, 5А, 6, 8, 23, 25, 35 безкоштовно.

Медиків з районів довозитимуть спецрейсами.

Будуть створені спеціальні посвідчення і лише при наявності таких посвідчень можна буде користуватися спецтранспортом

Мешканці змушені будуть користуватися власним транспортом або пересуватися пішки.

Також штаб вирішив, які лікарні надаватимуть медичну допомогу тернополянам на випадок збільшення кількості інфікованих. Базовими лікарнями залишаються міська лікарня швидкої допомоги та міська дитяча лікарня. Для обсервації використовуватимуть лікарню №3.

Також міський голова повідомив, про створення санітарно контрольних постів на в'їздах в Тернопіль, де перевірятимуть температуру, надаватимуть консультації приїжджим і при необхідності госпіталізуватимуть.

На території Тернопільської громади ввели масковий режим.



ІНФОГРАФІКА ОЛЬГА РАГУЦЬКА

## ЩО ТАКЕ РЕЖИМ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ?

**«Режим надзвичайної ситуації» – це не «режим надзвичайного стану».**

**Запроваджується:**  
Коли в країні чи окремому регіоні порушені нормальні умови життєдіяльності: під час техногенних катастроф, стихійних бід чи епідемій.

**Влада організовує:**

- Визначає відповідального за ліквідацію пригод;
- Штаб має право залучати будь-які держструктури та сили для подолання НС;
- Інформування населення;
- У разі необхідності в зоні НС евакуація людей;
- Безперервний контроль за розвитком НС та моніторинг епідемічної ситуації;
- Виявлення хворих та контактних осіб, їх госпіталізація;
- Режим карантину, у тому числі: заборона масових заходів, обмеження руху пасажирського транспорту, закриття кордонів;
- Зупинення діяльності суб'єктів господарювання, розташованих у зоні НС та обмеження доступу населення до такої зони;
- Комплекс санітарно-гігієнічних, протиепідемічних та лікувальних заходів;
- Дезінфекція об'єктів та територій, спеціальна обробка техніки;
- Посилена охорона громадського порядку, патрулювання небезпечних об'єктів;
- Забезпечення необхідних сил та засобів для забезпечення роботи медичних та протиепідемічних установ.

РЕКЛАМА

## Гарячі ціни тижня (з 25.03.2020 по 31.03.2020)

**↓ ВИГОТОВЛЕННЯ**

**- КАМІНИ, ТОПКИ**  
Мрамур, камінь (лісковин)

• сауни  
• хамами  
• соляні кімнати

від **7000<sup>00</sup>** грн

вул. Крушельницької, 57  
(біля світлофора)  
тел.: (096)448-84-86,  
(096)227-73-37, (097)960-13-66

Професійна ЧИСТКА ДИМОХОДУ

**Все для дому**

**ВІКНАР'OFF**  
МАЙСТЕР ВІКНОЇ СПРАВИ  
ВІКНОНИЙ САЛОН

вул. Князя Острозького, 70,  
тел.: (0352) 42-00-52, (097)909-49-46, (097)909-49-43  
www.viknaroff.te.ua

1300  
1400

**1 892 грн** LWS 3 NEW  
**2 116 грн** MegaLine 500

5-ка камерний профіль

# ЯК КАРАНТИННІ ОБМЕЖЕННЯ МОЖУТЬ ВПЛИНУТИ НА ЕКОНОМІКУ

**Фінанси** ■ Рішення про карантин та всілякі обмеження громадян та бізнесу, задля призупинення розповсюдження коронавірусу, — загальнодержавне. Кожна громада, впровадивши його, внесла і свої корективи. Ситуація у всіх містах держави схожа. До чого це може призвести, запитали в місцевого бізнесу. Що кажуть — читайте

ВИДАВНИЦТВО RIA

Представників фірм та підприємців відповіли на три запитання:

1. Як чується їхній бізнес зараз?
2. Чи не буде подорожчання товарів і послуг після цієї «кризи»?
3. Чи сильних травм зазнає економіка?



■ **ФОП Андрій Петрик, торгівля будівельними матеріалами:**

1. Наш бізнес працює зараз на 10%, видатки (оренди, податки і т.д.) вдалося оптимізувати на відсотків 35.
2. Здорожчання цілком можливе, усе залежить від валютного курсу.
3. Наші економічні генії ведуть і без пандемії економіку до краху, карантин це тільки прискорить, весь бізнес почне оптимізувати витрати, і це також торкнеться працівників.



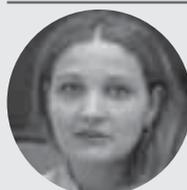
■ **ФОП Володимир Романко, торгівля продовольчими товарами:**

1. Міська влада вбиває дрібний роздрібний бізнес своїми нерозумними розпорядженнями. Наприклад, вимога обов'язкового фасування продуктів у магазинах, це для чого?! Немає жодного підтверженого випадку зараження через продукти харчування. Як пофасувати вагові тістечка і торти? Вони стоять на вітрині в ящику, затягнуті зверху поліетиленовою плівкою. Щойно в нашому магазині на «Дружбі» була представниця влади, погрожує закрити магазин.
2. Напевно, буде. Багато хто закриється.
3. Моя особиста думка: економіка буде десь на рівні 90-х.



■ **Христина Шкула, туристична агенція «Best Travels»:**

1. Сфера туризму постраждала у зв'язку із розповсюдженням коронавірусу, мабуть, однією із перших, ще навіть до запровадження карантину в Україні. Наш бізнес зараз повністю на паузі. Ми дистанційно вирішуємо ситуації із закриттям кордонів.
2. Уже зараз відчувається подорожчання. Так, наприклад, лоукост авіакомпанія Ryanair на певні дати та напрямки з України виставляла ціни від 9€ за квиток, наразі вони заявили, що найнижчою ціною буде 39€ за квиток. Подорожчали і пакетні тури на літо після оголошення карантину та масового переносу дат турів.
3. Туристичний бізнес дуже чутливий до змін економіки у різних країнах та до коливання курсу валют. Якщо ж говорити про економіку нашої держави, то її і так стабільною назвати було важко, що буде в час кризи та після, з тим топ-менеджментом країни, не важко здогадатись.



■ **Катерина Кондратюк, фаст-фуд «Алі-баба»:**

1. Зачинились повністю. Орендодавці і далі вимагають оренду.
2. Щодо цін — нічого ніхто прогнозувати не може.
3. Дії міської влади непослідовні, у нас кафе. І президент каже, що можна працювати на доставку, міський голова посилається на «місцевих епідеміологів» і забороняє... створюється ситуація, коли всі змушені йти і купувати в супермаркети, про групи ризику ніхто не думає, ні про доставку продуктів, ні про доставку ліків. Люди похилого віку щодня ходять у магазини і аптеки, де людей більше, ніж до карантину, бо все решту позакривали.



■ **Сергій Барановський, «Молокія»:**

1. Підприємство перейшло в режим карантину, заборонили вхід чужим на завод, перевели на роботу дистанційно тих людей, які можуть свої обов'язки виконувати на відстані, перевели на бригадий метод ті служби які свої обов'язки дистанційно не можуть виконувати, розбивши відділ на 2-3 бригади. Вони не пересікаються на робочому місці. А головне забезпечили працюючих засобами захисту. На жаль, зупинити підприємство не маємо можливості бо корови дояться щодня, і люди їсти теж щодня хочуть.
2. Сьогодні важко сказати, яка ситуація буде із цінами після завершення інфекційного періоду, тому що виробництво сировини падає в Україні, від періоду обговорення питання землі, заводи відчувають нестачу сировини плюс курс валют грає не на користь гривні і т.д.
3. Економіку коронавірус точно підкосить, адже 3 квітня все не закінчиться, хоча дуже того хотілось би. Сьогодні вже частково зупинили діяльність транспортна, сфера послуг і харчування і т.д.



■ **Олег Різник, майстерня реклами «Резонанс Медіа»:**

1. Зачинились повністю на невизначений термін.
2. Матеріали усі імпортні, бо є чітка прив'язка до долара. Тому вартість товарів підніметься (і частково послуги — авт.).
3. Українська економіка вже до початку пандемії була травмована. Тому економічна криза на нас обвалиться з подвійною, якщо не потрійною, силою. Готуємось до гіршого, сподіваємось на краще.



■ **Ігор Качмарський, «Компанія престижбуд», економічний експерт:**

1. Частина бізнесу зачинена у зв'язку з карантинном, інша працює з певними обмеженнями, доки не буде прямих заборон від органів влади або надзвичайного стану.
2. Підвищення буде у випадку подорожчання матеріалів, сировини, імпортних товарів, а це неминуче. З дечим буде дефіцит, що теж може вплинути на ціни.
3. Залежно від тривалості і втрат від епідемії ситуація може розвиватися трьома варіантами: а) краще, ніж під час нападу Росії у 2014 році — збережеться стабільність банків, терпимий курс гривні, відсутність хаосу в управлінні; б) те саме, що 7 років тому — різке знецінення гривні, часткова втрата керованості країною, дефіцит на частину товарів; в) про цей варіант не хоча думати поки що взагалі...



■ **Олег Мельник, торгова група «АРС-Кераміка»:**

1. Як може почувати себе бізнес який зупинили, але не сказали, звідки платити зарплату, коли ти не працюєш. Подорожчання чи буде, це теж все просто. Якщо ти закритий, то в когось підніметься попит, бо він торгує з під поли, або як «Епіцентр» купив собі індульгенцію.
2. Відсутність конкуренції, дефіцит і курс долара піднімуть ціни.
3. Чи це все підхитне економіку, думаю що ні, а з всієї сили шаракне, що мало не буде. Бо ми, і такі як ми, є платниками податків, якщо ми закриті, то десь буде дірка в бюджеті. А я вже мовчу, яку дірку зробить сама епідемія і боротьба з нею.

# ЯК ОПАНУВАТИ СЕБЕ ТА НЕ ПІДДАВАТИСЬ ПАНІЦІ: ПСИХОЛОГИ

**Психологія** ■ Не говоріть при дітях про надзвичайну ситуацію, а якщо це згадується, наголошуйте: це тимчасово! Мусимо адаптуватися та навчитися зберігати спокій, бо не знаємо коли закінчиться карантин

ІРИНА БЕЛЯКОВА, 067-747-28-44, IRYNA.BELYAKOVA@GMAIL.COM

Відставити панічні настрої, зберігати спокій, дотримуватись всіх рекомендацій та застережень і увімкнути здоровий глузд. Тим, хто не може впоратись самотужки, готові надати допомогу психологи. Навіть онлайн.

## НЕ МОЖНА ВИХОДИТИ НА ВУЛИЦЮ, ЗАТЕ МИ З ТОБОЮ...

— Залишайтеся вдома, зберігайте спокій, приділіть увагу дітям, — радить кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології ТНПУ ім. В.Гнатюка Ірина Чорна. — Не ведіть в присутності неповнолітніх дітей розмови про карантин, надзвичайну ситуацію. Спокійно поясніть дітям: «щоб бути здоровим, поки що виходити на вулицю не можна, але зате ми з тобою...» І запропонуйте дитині розвиваючі види діяльності вдома.

Піклуйтесь про здоров'я психіки ваших дітей, радить психолог. Поясніть, що це ключове слово, яке потрібно вживати: «це тимчасово».

— Хороша новина: ви усі живі, здорові, разом! Є змога приділити увагу рідним, — каже Ірина Чорна. — Є змога підвищити свій освітньо-культурний рівень. Займіться

самоосвітою, допоможіть у навчанні дітям. Будьте здорові! Все проходило і це пройде!

## КОНСУЛЬТАЦІЇ ОНЛАЙН, У БУДНІ ВІД 15.00 ДО 17.00

Оксана Коваль, психолог-консультант у методи позитивної психотерапії, к.п.н., доцент кафедри психології та соціальної роботи, заступник декана юридичного факультету ТНЕУ, переконана: сьогодні усе людство переживає складні часи, коли інформаційний простір заповнений негативними новинами, статистиками, прогнозами, пов'язаними із пандемією.

— Ситуація, що охопила увесь світ, не може залишати осторонь нікого, — переконана Оксана Коваль. — Кожен запитує: чим я можу бути корисним своєму місту, своїй країні, своєму народу, як я можу допомогти, або ж, хоча б не нашкодити? Насамперед, поставитись серйозно та відповідально до ситуації, що склалася з метою попередження розповсюдження вірусу.

Бережіть своє психічне здоров'я, намагайтесь не піддаватись паніці, радить психолог.

— Безперечно, хвилюватися — це нормально, відчувати страх перед реальною загрозою, яку ми не можемо контролювати — це природ-



Відставити панічні настрої, зберігати спокій, дотримуватись всіх рекомендацій. Тим, хто не може впоратись самотужки, готові надати допомогу психологи

ньо, адже коли є загроза життю, про яку застерігають у всьому світі — це не може не викликати емоцій.

Ми поки не знаємо, коли точно закінчиться пандемія, то мусимо адаптуватися та навчитися зберігати спокій.

— Я — психолог-консультант, запрошую усіх, хто зараз потребує психологічної підтримки та допомоги, на безкоштовні онлайн консультації щодня, окрім вихідних, з 15.00 до 17.00 год, — каже Оксана Коваль. — Записуватись можна у Viber за номером (096) 979-50-12.

## ШУКАЙМО ПОЗИТИВИ У СИТУАЦІЇ, ЩО СКЛАЛАСЯ

Щоб уберегти себе і свою психіку від «соціального зараження» і «масового психозу», нам необхідно зберегти нормальну здатність до критичного та логічного мислення і не впасти в одержимість, переконана Тетяна Білінська, кандидат психологічних наук, психолог Цен-



Відставити панічні настрої, зберігати спокій, дотримуватись всіх рекомендацій. Тим, хто не може впоратись самотужки, готові надати допомогу психологи

## Як пережити карантин та зберегти здоров'я:

- Утримайтесь від контакту з іншими для того, щоб зменшити ризик інфікування;
- намагайтесь не виходити з дому без потреби;
- якщо доводиться виходити, обирати безпечні маршрути, уникаючи місць скупчень людей;
- по можливості працюйте дистанційно;
- використовуйте надійні джерела інформації, не розповсюджуйте неперевірені фейки;
- діліться з іншими лише корисною інформацією;
- будьте дисциплінованими громадянами свого міста, з повагою

- ставтеся до інших;
- уникайте контактів з людьми, у яких є ознаки захворювання;
- не торкайтесь до своїх очей, носа та рота брудними руками;
- часто мийте руки з милом, особливо після відвідування публічних місць;
- у публічних місцях носіть маски, латексні рукавички та окуляри, використовуйте антисептик для рук;
- прикривайте рот і ніс під час кашлю чи чхання салфеткою або внутрішньою частиною ліктя;
- намагайтесь уникати прямих контактів з тваринами

тру психології Тетяни Білінської. — Тримайте зв'язок з реальністю! І зберігайте критичність мислення, — радить психолог.

Сприйняття реальності відбувається через проживання 5 стадій: заперечення, гнів, торг, депресія,

прийняття. Головне не «зависнути» в стадії заперечення — не заперечувати факт небезпеки інфікування, не ігнорувати рекомендації медпрацівників та дотримання карантину. Зверніться вчасно до психолога. Навіть з дому виходити не треба.

# Номери телефонів до українських медиків, які безкоштовно консультиватимуть через Viber та WhatsApp

## ВИДАВНИЦТВО RIA

Лікарі готові дистанційно та безкоштовно надавати консультації щодо Covid-19 онлайн через Viber, WhatsApp, Skype кожній людині, незалежно від прописки, кольору шкіри, національності, соціального статусу, держави, релігії, мови та поглядів.

### Інфекціоністи:

+38 050-944-19-82 — Тетяна Андріївна

### Сімейні лікарі (0 - & p.):

+38 067-588-77-36 — Лариса Альбінівна

+38 (097) 121-37-23 — Маріанна Андріївна

+38 (067) 955-36-94 — Світлана Сергіївна

+38 050-278-59-38 — В'ячеслав Юрійович + психіатрія, терапія

+38 (050) 247-65-99 — Алла Олександрівна

+38 (050) 065-46-72 — Юлія Олександрівна

+38 (050) 048-67-03 — Талик Тарасович

+38 (050) 137-13-80 — Анна Сергіївна

+38 (097) 990-77-67 — Денис Олександрович

+38 (099) 409-04-75 — Таміла Олександрівна

+38 (067) 426-15-03 — Євген Ігорович

+38 (099) 722-90-37 — Михайло Михайлович

### Терапевти (з 18 років):

+38 (095) 88-75-110 — Анна Володимирівна

+38 (050) 903-73-81 — Галина Василівна

+38 (050) 382-74-57 — Марина Валеріївна

### Педіатри (до 18 років):

+38 (067) 761-55-78 — Олександра

Вадимівна

+38 (050) 358-63-29 (Viber) - Марина Євгеніївна (+алерголог)

+38 (050) 050-07-40 — Світлана

### Психологи, психіатри, неврозологи:

+38 (066) 569-16-78 — Євген Васильович

+38 (063) 613-39-63 — Оксана Матвісів

+38 (097) 700-29-22 — Світлана Іванівна

### Невропатологи:

+38 (099) 451-57-32 — Галина Володимирівна, дорослі.

+38 (063) 515-19-72 — Оксана Юрійівна лікар-невролог.

+38 (050) 94-34-610 — Олена Леонідівна — невропатолог дитячий + неврози + епілепсія

### ЛОР + інфо про віруси:

+38 (050) 009-53-90 — Вікторія Станіславівна

0971196614 — Марта Юрійівна Рентгенологи (+УЗД), але консультиють і про віруси:

+38 (095) 939-63-84 — Єлизавета Олександрівна

+38 (067) 766-63-35 — Наталя

+38 (096) 181 99 52 — Ігор Сергійович

+38 (095) 825-08-30 — Світлана Федорівна

### Акушер-гінекологи + консультації по вірусам:

+38 (050) 317-18-69 — Олена Михайлівна

+38 (068) 683-08-69 — Лідія Аркадіївна

+38 (066) 273-61-15 — Вікторія Володимирівна

### Ортопеди-травматологи:

+38 (066) 590-45-46 — Катерина Ігорівна

+38 (050) 235-36-68 — Сергій Валерійович

+38 (067) 236-39-34 — Анна Марківна

+38 (067) 702-35-94 — Назар Олександрович

+38 (050) 404-44-43 — Олександр Петрович

### Дерматологи:

+38 (067) 814-91-91 — Лейла Ільїнічна

+38 (050) 177-348-7 — Антон Миколайович — дерматолог

+38 (066) 154-71-49 Євгенія Анастоліївна — дерматолог

### Інші спеціалісти:

+38 (066) 724-38-65 Єрошкін Олександр Андрійович нейрохірург,

+38 (093) 936-38-61 Максим Миколайович — проктолог

+38 (050) 310-21-75 — стоматолог + 38 (050) 061-44-87 — Антон Володимирович — судинний хірург

+38 (050) 537-85-73 — Надія Валеріївна — офтальмолог (пн-пт 9-18).

# БУДЬТЕ ВДОМА ТА ЗБЕРІГАЙТЕ СПОКІЙ: ЯК ВБЕРЕГТИСЯ ВІД COVID-19

**Загроза** ■ На даний час остаточно не визначено, як новий коронавірус впливає на дітей та вагітних, однак у випадку захворювання на ГРВІ необхідно негайно повідомити лікаря. Не займайтесь самолікуванням та дотримуйтесь правил карантину

НАТАЛІЯ СУМСЬКА

Ще зовсім недавно вчені вважали, що на коронавірус хворіють люди старшого віку з хронічними захворюваннями, тоді як дітей і молодь небезпечно захворювання обходить стороною. Але останні дослідження свідчать про протилежне.

## ПРОЙШЛИ ВСІ НЕОБХІДНІ ОБСТЕЖЕННЯ

За період, відколи ввели карантин, у інфекційному відділенні КНП «Тернопільська міська дитяча комунальна лікарня» з підозрою на COVID-19 перебували семеро дітей. Наразі у цьому закладі — троє дітей на стаціонарному лікуванні. У жодного маленького пацієнта, коронавірус, на щастя, не діагностували. Ще одна дитина, у якої попередньо була підозра на COVID-19, перебуває на амбулаторному лікуванні. Про це розповідає завідувач інфекційного відділення дитячої лікарні Ольга Дивоняк.

— У всіх дітей були прояви гострої респіраторної інфекції. Вік дітей різний — від 10 місяців до 17 років. Усі вони або контактували з тими, хто повернувся із-за кордону, або самі були на відпочинку у інших країнах. Ми провели усі необхідні обстеження, як швидкі експрес-тести, так і забір мазків з рото- та носоглотки з метою отримання клінічного матеріалу для ПЛР-діагностики. Дослідження проводили в обласному лабораторному центрі, — розповідає завідувач інфекційного відділення.

Результати досліджень підтвердили, що у дітей, які поступили у заклад, коронавірусу немає. Тож наразі троє пацієнтів продовжують отримувати допомогу до моменту одужання. Згодом їх выпишуть із лікарні.

## НЕ ДОПУСТИТИ ВАЖКИХ ХВОРИХ!

Незважаючи на те, що у дітей, які наразі перебувають у лікарні, COVID-19 не виявили, це не означає, що всі повинні розслабитися та нехтувати рекомендаціями лікарів щодо того, як вберегти себе та рідних від поширення інфекції.

— Головне на сьогодні, крім гігієни, яка завжди була основним методом профілактики будь-яких захворювань, це і розуміння того, що нам потрібно дотримуватися самоізоляції та в перші хвилини-години проявів симп-

томів нездужання — обов'язково звернутися до свого дільничного педіатра чи терапевта. Не треба диференціювати, що саме може бути у вас чи вашої дитини. Краще одразу звернутися до лікаря, а він вже на основі анамнезу разом із вами вирішить, як далі діяти. Важливо — не допустити значної кількості хворих із важким перебігом захворювання, а далі вже працівники стаціонарів впорайтесь, — запевняє директор Тернопільської міської дитячої лікарні Андрій Артимович.

## ЯКІ СИМПТОМИ: НА ЩО ЗВЕРНУТИ УВАГУ

Новий коронавірус 2019 року (SARS-CoV-2, або 2019-nCoV) — це новий вірус, який спричиняє розвиток респіраторних захворювань у людей (зокрема гострої респіраторної хвороби COVID-19) та може передаватися від людини до людини. Цей вірус уперше був ідентифікований під час розслідування спалаху в м. Ухань, Китай, у грудні 2019 року.

У людини, інфікованої SARS-CoV-2, розвивається респіраторне захворювання різної тяжкості із такими основними симптомами: гарячка, кашель, задишка (ускладнене дихання). Симптоми можуть проявитися через 2–14 днів після зараження новим коронавірусом. У багатьох пацієнтів SARS-CoV-2 спричиняє запалення обох легень. При будь-яких проявах гострої респіраторної інфекції треба не гаяти часу, а телефонувати лікарю, наголосує інфекціоніст Ольга Дивоняк. За її словами, Інфекційне відділення міської дитячої лікарні наразі забезпечене засобами захисту на місяць роботи при умові, що хворих буде не більше 5 чоловік. Частина індивідуальних засобів захисту ще докупляють.

— Немає дієвих засобів профілактики, які можуть допомогти запобігти поширенню корона вірусу. Найкращий спосіб, що допоможе врятувати сім'ю — дотримуватися правил карантину, без потреби не виходити на вулицю. Не ходити з дітьми на прогулянки, попри сонячну погоду, уникати місць скупчення людей. Якщо потрібно вийти в магазин чи аптеку, повертаючись, обов'язково треба мити руки з милом не менше, ніж 30 секунд. При потребі обробляйте їх антисептиками чи спиртовмісними засобами. Менше торкайтеся різних поверхонь. Якщо потрібно десь вийти — одягайте одноразо-

## ДОВІДКА

• Дитяче інфекційне відділення в міській дитячій лікарні функціонує з 30 січня 1975 року.

• У закладі надають: допомогу дітям, які хворіють на грип та інші ГРЗ, гострі кишкові інфекції, гепатити, ангіни, дифтерію, інфекційний мононуклеоз, кір, краснуху, вітряну віспу, скарлатину, паротитну інфекцію, кашлюк, менінгококову інфекцію,

хворобу Лайма, черевний тиф, паратифи .

- Розраховане відділення на 50 ліжок.
- У відділенні розгорнуто 17 палат боксованого та напівбоксованого типу з окремими санвузлами та ваннами, які забезпечені холодною та теплою водою.
- За рік тут лікують близько 1400 хворих.
- Завідувач — Дивоняк Ольга Миколаївна.



Колектив інфекційного відділення міської дитячої лікарні ще до карантину. Якщо будуть хворі на коронавірус, вони всі також залишатимуться в закладі



У інфекційному відділенні міської дитячої лікарні увесь персонал ознайомлений із тим, яким чином поводити себе із пацієнтами, у яких підозрюють коронавірус

ві рукавиці, які потім треба знезаразити та утилізувати, — зауважує лікар.

Чому так важливо залишатися вдома? Це не примха політиків чи окремих осіб, це єдиний спосіб перервати той ланцюг поширення коронавірусу, до цього закликають медики в усьому світі.

Карантин — це можливість провести час

із рідними та близькими, із дітьми. Подивіться разом фільми, поговоріть, пограйте в настільні ігри. Загроза мине, і всі зможуть повернутися до звичного способу життя. Зараз ми всі повинні бути уважні, щоб не допустити такої ситуації, що склалася в інших країнах, наприклад Італії. Залишайтеся вдома! Бережіть себе та своїх діток!

### НОВИЙ КОРОНАВІРУС\*

СИМПТОМИ, ЩО МОЖУТЬ СВИДЧИТИ ПРО ЗАХВОРУВАННЯ:

- Гарячка
- Кашель
- Ускладнене дихання
- Збільшене вивидне запалення очей, легень

ЯК ЗАПОБІГТИ ПОШИРЕННЮ ІНФЕКЦІЇ ЗА НАВНІСТІ СИМПТОМІВ?

1. УНИЖТЕ КОНТАКТИ ІЗ ЛЮДИМИ І ВИКОРИСТАЙТЕ ЗАХИСТНІ ПАСИ
2. ЯКОЩО ВИ ВІДЧУВАЄТЕ ПЕРШІ СИМПТОМИ І МАЄТЕ СИНТОМІ, НЕЛЬОДНО ЗВЕРНУТИСЯ ДО ЛІКАРІВ ДОПОМОГУ
3. ПІД ЧАС КАШЛЮ ТА ЧУВАННЯ ПИЛІВКИ І МАЄТЕ СИНТОМІ, НЕЛЬОДНО ЗВЕРНУТИСЯ ДО ЛІКАРІВ ДОПОМОГУ
4. ВАРТО ДЕРЖИТИСЯ ПОВІТРЯ, ЯКОЩО ТОРКАЄСЯ ЗІНВОЮВАМ ЛЮДИНА

**ЧИ Є ВАКЦИНА?**

НАРАЗІ НЕМАЄ ВАКЦИНИ ДЛЯ ЗАХИСТУ ВІД ЦЬОГО ВІРУСУ. НАЙКРАЩИЙ СПОСІБ ЗАХИСТУ — УНИЖТИ ВИЛИВ ЦЬОГО ВІРУСУ

**ЧИ Є ЛІКУВАННЯ?**

НЕ ІМАЄ СПЕЦИФІЧНОГО ЛІКУВАННЯ. ВАРТО ЗВЕРНУТИСЯ ДО ЛІКАРІВ ДОПОМОГУ ДЛЯ ПОШУКУ СИМПТОМІВ

# МІФИ ТА ПРАВДА ПРО КОРОНАВІРУС: ВІДПОВІДІ НА ПОШИРЕНІ ПИТАННЯ

**Медицина** ■ Навколо коронавірусу ширяться чимало різних міфів, з'являються питання, на які важко знайти правдиву відповідь в інтернеті. Найпоширеніші з них ми задали лікарю-епідеміологу Тернопільського обласного лабораторного центру Володимиру Паничеву. Чи справді можна користуватися масками «з перервами», а мазь «Зірочка» під носом захистить вас від інфекцій – читайте у матеріалі

ВАДИМ СПУР, 068-066-80-96,  
VADIMEV15@GMAIL.COM

Деякі очевидні питання для медиків мають не надто очевидні

відповіді для пересічних громадян. Через це сформувалось багато різних міфів про коронавірус. Спробуйте і самі відповідати на наступні питання.

## Що робити з упаковками продуктів з магазину? Чи варто їх мити та стерилізувати?

– Миття чи дезінфекція упаковок продуктів не передбачено, і таких рекомендацій немає. Але якщо люди хвилюються, то варто пам'ятати, що вірус, якщо є на

поверхні предметів, не стійкий. За декілька годин він гине. Звичайно, можна упаковки протерти, або просто лишити на кілька годин. Тому не варто бити на сполох.

## Що робити з хатніми тваринами, які гуляють на вулиці?

– Наразі в Європі не зафіксовано випадків зараження людини після спілкування з тваринами. Та і в Китаї домашніх тварин не підозрювали в цьому.

Розглядали тварин з дикої природи, яких вживали в їжу. Але, звичайно, якщо ви вигулювали песика чи котика – лапки треба помити.

## Що робити з верхнім одягом та взуттям після походів у громадські місця?

– Взуття можна просто протирати. Якщо люди переживають, що вірус лишить на одязі, то його можна акуратно знімати та лишати у коридорі. Можна завертати зовнішню сторону одягу всередину. Звичайно, усі переживають. Але

варто розуміти, що найнебезпечнішим є спілкування з хворими. Вірус частіше за все передається повітряно-крапельним шляхом. Усе решта – не має великого значення у епідеміології коронавірусної інфекції.

## Чи змащування носа бальзамами чи мазями, такими як «Зірочка», захистить від вірусу?

– Це абсолютно не допоможе захиститися від вірусу. Хіба декому так психологічно буде легше впоратися. Треба захищати слизову носа, щоб на них не осідали

віруси. Традиційними старими методами є змащування носового ходу господарським милом. Раніше такі рекомендації були, а зараз їх вже немає.



Господарське мило може допомогти знищити інфекцію на різних предметах та шкірі, якщо спиртових антисептиків вдома немає



Противірусні препарати, як і бальзами та мазі, від вірусу не захистять, а лише створять ілюзію захисту

## Оскільки антисептики купити важко, чи допоможе звичайне мило для обробки рук та різних поверхонь?

– Мило можна використувати замість антисептичних

засобів, але бажано брати господарське. Ним можна проти-

рати поверхні, обробляти шкіру. Мити руки треба 30 сек.

## Чи справді хлор не вбиває віруси і прибирання вдома з додаванням «Білизни» не допоможе знищити інфекцію?

– Те, що хлор не знищує віруси – неправда. Ефективними

є хлоровмісні та спиртовмісні дезінфікуючі засоби. Їх можна

використовувати під час прибирання.

## Чи можна одну маску носити з перервами чи варто її викинути одразу після знімання?

– Маску можна носити з перервами. Наприклад, у вас респіратор з маркуванням FFP2. Ви можете одягнути його на пів

години, зняти, і у вас лишається ще 2,5 години запасу. Стежте за часом. Кожна маска має свій рекомендований час використання.

## Як захистити себе серед людей?

– Варто використовувати захисні респіратори, а не звичайні маски. Респіратор має бути типу FFP2 чи FFP3. Якщо маска рівня FFP2 – її можна носити до 3 годин. FFP3 – до 6 годин.

## Скільки коронавірус живе за межами організму?

– Сам вірус не є стійким. За кілька годин він гине. Усе залежить від матеріалу, на якому він

осів. На металевих поверхнях він зберігається довше, а на пластику чи папері гине швидше.

## Чи страждає шкіра від антисептика?

– Щоб антисептики не пересушували шкіру, у них додають гліцерин, який зволожує. Але якщо люди використовують звичайний спирт – шкіру буде сушити. Є рекомендації, як приготувати дезінфікуючий розчин власними силами. Потрібно взяти спирт, воду, гліцерин та перекис водню. Звичайним спиртом можна протирати різні поверхні. Зловживати будь-чим не варто.

## Чи рятують противірусні препарати від коронавірусної інфекції?

– Противірусні препарати проти коронавірусу не допоможуть. Взагалі є всього два медичних противірусних препарати, ефективність яких доведена для протидії грипу,

а все інше на полицях аптек – не діє. Противірусні препарати допомагають лише недобросовісним бізнесменам та рекламодавцям. Такі препарати не ефективні.

# РОДИНУ ОТЦЯ ОБСТЕЖИЛИ. 300 ЧОЛОВІК ЗАРАЗ НА САМОІЗОЛЯЦІЇ

**Коронавірус** ■ Очільник району звертається до всіх з проханням не виходити без нагальної потреби з дому. Якщо потреба є – на двір йти лише в рукавичках і масках. Заліщики забезпечені продуктами і медикаментами. Інфекційне відділення готове

ІРИНА БЕЛЯКОВА, 067-747-28-44,  
IRYNA.BELIAKOVA@GMAIL.COM

На трьох в'їздах до міста чергують правоохоронці. Виявили кого з температурою – рекомендуватимуть звернутись до медиків. У разі відмови повідомлятимуть дані хворої людини на 103.

Отець Олег – у лікарні. Родина і майже 300 чоловік у Заліщиках пішли на самоізоляцію

Активісти-АТОВці зголосились доставляти продукти і ліки людям, які проживають у п'ятиповерхівці – сусідам священника, які пішли на самоізоляцію.

Інформація, поширена у соцмережах про те, що священник проживав у Бірках, виявилась неправдою. Це підтвердили і голова РДА, і жителі Заліщиків та Бірок.

Пости на в'їзді до Заліщиків працюють. Транзитний транспорт пропускають, бо нема куди об'їхати. Головне – не допустити поширення вірусу, якщо хтось є носієм.

Отець Олег із Заліщиків, у якого підтвердили коронавірус, – в інфекційній лікарні у Тернополі. Його стан стабільний.

Його родина та майже всі сусіди дм иною проживав у Заліщиках, підтвердив очільник райдержадміністрації, п'ятеро місцеві жителів, яких ми розпитали з цього приводу. А також жителі В. Бірок запевнили – отець Олег у них не проживав.

## «ДОСІ НЕ ВІРЮ, ЩО І ДО НАС ЦЕ ДІЙШЛО...»

Ситуація у Заліщиках психологічно не критична, розповіли місцеві. Щоправда, проблема з виїздом за місто. Особливо тяжко дістатись у села, де проживають старенькі батьки. Принаймні, чіткої вказівки – пускають-не пускають, – жителі не мають. Через це певні незручності.

Щодо священника, у якого виявили коронавірус, люди між собою говорять, що його стан покращився.

– Звичайно, переживають, бо були у нього на Службі, о. Олег взагалі дуже комунікабельний, прихожан у церкві дуже багато, – розповів пан Василь. – У нього діти і внучата є. Жінка працює в соціальній службі. Я особисто з ним спілкувався місяців два тому. Досі не вірю, що і до нас це дійшло... Не стільки нарікають на хворого

отця, скільки говорять за заробітчан, яких останнім часом чимало приїхало в район. Люди хвилюються, бо не знають, хто, звідки і що привіз. І хто з якої саме країни приїхав. Зазвичай у родинах це тримали у секреті. І навряд чи хтось після повернення з-за кордону йшов на самоізоляцію. Не виключають люди, що саме таким чином підхопив вірус і священник.

Роман Краснюк телефоном запевнив: одразу після нічного повідомлення про хворобу священника, медики виїхали на місце та взяли для аналізу біологічні взірці у всіх членів родини, хто з отцем найбільше контактував. Проводили аналізи лабораторно. Результати вже є: коронавірусу у них не виявили.

– У районі все нормально, є продукти, їх підвозять, поліція обмежує рух, але, оскільки Заліщики не мають об'їзду, транзитний рух через місто все ж відбувається, – каже Роман Краснюк. – Запровадили карантин. Дотримуємось всіх заходів, що відповідають введенню надзвичайної ситуації.

## ЧИМ ЗАБЕЗПЕЧЕНІ ЛІКАРНІ НА ПЕРШИЙ ПЕРІОД

Працює також і районна лікарня. Готовий до прийому пацієнтів також інфекційний блок.

– Є захисні костюми для медиків, а також набір необхідних ліків. Принаймні на перших порах, – запевнив Роман Краснюк. – Я звертаюсь до всіх мешканців району: сидіть вдома! Якщо є нагальна потреба вийти у магазин чи аптеку – виходьте в масках і рукавичках. Зараз це дуже важливо!

На сайті міськради Заліщиків уже 20 березня повідомили про масове проведення дезінфекції.

– Регулярно проводять дезінфекцію автобусних зупинок, дитячих та спортивних майданчиків, лавочок в парках та скверах міста, – йдеться на сайті Заліщицької міськради.

## КАРАНТИННІ ПОСТИ: ВСІМ МІРЯЮТЬ ТЕМПЕРАТУРУ

На виїздах із Заліщиків облаштували три карантинні пости. Там чергують правоохоронці, які змінюються через певний час. Медиків сюди не долучають, правоохоронці, кажуть, впораються самотужки. Адже в лікарів зараз і без того багато



У Церкві усе вимивають та дезінфікують



Працюють блокпости. Міряють температуру



У Заліщиках проводять дезінфекцію

роботи, повідомив начальник відділу комунікації головного управління Нацполіції в області Сергій Крета.

– Чергуватимуть пости цілодобово, – каже Сергій Крета. – Міряють температуру всім без винятку, хто виїжджає із Заліщиків та в'їжджає у місто. Машин дуже мало.

Пости розташовані на трьох в'їздах до Заліщиків – з боку Чернівців, від Тернополя та Борщєва.

– Їхнє завдання – перевіряти всі авто, які провозять, скажімо, продукти. Працівники міряють температуру людям і пропускають, – каже Сергій Крета. – Іншим рекомендують об'їжджати Заліщики. Якщо виявлять температуру – рекомендуватимуть викликати швидку чи повідомити сімейного лікаря. Як

відмовлятимуться, – повідомлятимуть на 103, вказуючи дані людини

та адресу, куди вона їде. До такої застосують карантинні заходи.

## Коментар

### Треба захистити медиків



■ **Володимир ГЕВКО, народний депутат:**

– Зараз всі залучені в цей процес, постійно на зв'язку з мерами, головними лікарями. Я наразі перебуваю в ОДА, займаюся вирішенням нагальних питань. У т.ч. і щодо захисту медиків, які обстежуватимуть хворих, поліцейських, рятувальників, – тих, хто забезпечуватиме карантин. Моніторимо ситуацію, аби швидко були забезпечені райони всім необхідним,

бо це питання буде актуальним для всіх. Тому ми зараз всі синхронізуємось, ніхто не проводить самостійних рухів, бо треба злагоджена робота. Експрес-тести на визначення коронавірусу мають надійти у Тернопіль найближчими днями. Вони вже в Україні. Далі їх розподілятимуть за потреби. Наразі за необхідності всіх перевіряють лабораторно. Звертаюся до всіх: кожен може долучитись до боротьби з коронавірусом тим, що буде залишатись вдома. Це відповідальність кожного! І кожен має усвідомити, що самоізоляція є надто важливою!

# ДРУГИЙ ХВОРИЙ І СВЯЩЕННИК ІЗ ЗАЛІЩИКІВ РАЗОМ БУЛИ НА ПОХОРОНІ

**Вірус** ■ Другий випадок захворювання на коронавірус підтвердили у 68-річного жителя села Ковалівка Монастирського району 23 березня

ОЛЬГА ТУРЧАК, OLIATUR9@GMAIL.COM,  
097-16-14-150

22 березня чоловіка із симптомами коронавірусу швидко доправили у Чортківську центральну лікарню.

Як розповів Чортківський міський голова Володимир Шматько, стан чоловіка був важкий.

— Була інформація, що його планували везти у Заліщики, чому потім обрали Чортків, — невідомо. Він жив сам і довго не звертався до медиків, — сказав Володимир Шматько.

23 березня чоловіка забрали у Тернопільську міську лікарню швидкої допомоги, яка визнана базовою для лікування хворих на коронавірус в області. Станом на 12:00 24 березня, його стан розцінювали як важкий.

## КОНТАКТУВАВ ЗІ СВЯЩЕННИКОМ

Відомо, що чоловік, у якого виявили коронавірус, міг бачитись зі священником із Заліщиків на похороні у ще одного оця, який родом із Монастирищини, але служив у Заліщицькому районі.

На похороні того дня були присутні ще 12 осіб та кількасот людей з Заліщицького району та з села Швейків Монастирського району, звідки родом був покійний священник.

Місцеві жителі із села Швейків кажуть, що священник Барановський помер ще у перші дні березня, а через тиждень на Монастирищині священники знову зібрались, щоб відслужити 9-ий день за покійним. На поминках міг бути і пенсіонер.

— На поминках було багато священників, спочатку служба була у нашому храмі, а поминальний обід — у Ковалівці, — каже жителька села Швейків пані Оксана. — На службі було дуже багато людей з нашого села, наразі надіємось, що ніхто не заразився.

## КІЛЬКА РАЗІВ БУВ У МОНАСТИРСЬКАХ

Місцеві розповідають, що 68-річний чоловік жив сам, у Монастирських у нього живе одна донька, інша — в Кременці.

— Він кілька днів сам був вдома, не звертався до лікарів, — каже жителька села Ковалівка пані Віра. — Потім ходив на рентген у Монастирську лікарню. Кажуть, що спочатку він нічого не казав. Він не був ізолюваний. Тому людей

справді зустрічав багато.

Далі ж чоловіка таки забрали в лікарню. Проте вирішили спочатку лікувати чоловіка у Чорткові.

Як розповідають місцеві, зараз у Монастирській лікарні у важкому стані із запаленням легенів ще одна жінка. Проте у неї підтвердили грип.

## ХАЛАТИ, У ЯКИХ БУЛИ МЕДИКИ, ПАЛИВ МІСЦЕВИЙ АКТИВІСТ

У одній з місцевих спільнот у соцмережах люди активно обговорюють заходи безпеки. Найголовніше — закликають залишатись вдома.

Один із місцевих активістів Олександр Сидоришин, після того, як чоловіка забрали в лікарню, зазначає, що чоловіка відвозили в Чортків на єдиному в районі автомобілі швидкої допомоги. А костюми, у яких були медики, просто викинули у смітник біля лікарні.

Чоловік переконує, що ті костюми він спалив сам. У мережі опублікував відео, на якому зафіксував це.

## ПРОВЕЛИ ДЕЗИНФЕКЦІЮ В ЦЕРКВАХ

Ще до оголошення результату тесту на коронавірус, у двох церквах села Ковалівка та Швейків, рятувальники провели дезінфекцію. Про це вони розповіли на офіційній сторінці у Facebook.

— У Монастирському районі в селах Швейків та Ковалівка рятувальники провели дезінфекцію двох церков та місцевий продуктовий магазин, — йдеться в повідомленні. — У Монастирських спеціальними розчинами були промиті приміщення та авто швидкої допомоги. Дані заходи здійснюються з метою запобігання розповсюдженню інфекційних захворювань.

Також відомо, що спеціальні служби вже встановили коло осіб, які контактували з хворим.

Державна служба з надзвичайних ситуацій закликає громадян дотримуватись карантинних заходів, аби не допустити поширення інфекції!

МОЗ України закликає стежити за своїм здоров'ям, адже ситуація з поширенням коронавірусної інфекції дуже серйозна. МОЗ України рекомендує регулярно провітрювати приміщення та дезінфікувати поверхні: дверні ручки, робочий стіл, вимикачі, мобільні тощо. А при перших симптомах ГРВІ телефонуйте своєму сімейному лікарю.



У двох селах — Ковалівці та Швейкові — провели дезінфекцію у храмах та магазинахі



Ймовірно, пенсіонер заразився під час похорону священника, на якому були сотні людей



Більше тижня чоловік самостійно їздив із села в райцентр, спілкувався з сусідами та не знав про хворобу

# ЧИ ПОТРІБНО ПЛАТИТИ ЗА КОМУНАЛКУ ПІД ЧАС КАРАНТИНУ

**Виплати** ■ Через карантин багато тернополян не знають, що робити з оплатою комунальних платежів. Чи будуть пільги або відтермінування зі сплати заборгованості. Що кажуть у підприємствах, які надають комунальні послуги тернополянам та чи можна розраховувати на пільги, читайте у матеріалі

ВАДИМ ЄПУР, 068-066-80-96,  
VADIMEV15@GMAIL.COM

Через карантин багато організацій та підприємств закрились. І не всі отримають заробітну плату за цей час. Тому постає логічне питання: що робити з комуналкою?

## ЩО БУДЕ З СУБСИДІЯМИ ТА СОЦІАЛЬНИМИ ВИПЛАТАМИ

Окремі категорії населення, які мають соціальні пільги та виплати, занепокоєні, чи отримуватимуть вони допомогу під час карантину та що робити, якщо не встигнете заплатити за комуналку, чи збережете ви субсидію?

— Ми зараз не приймаємо відвідувачів, але продовжуємо приймати документи по звичайній та електронній пошті, — пояснює начальник управління соціальної політики Володимир Сулима. — Що стосується субсидій — люди можуть подати документи в електронному вигляді через сайт Міністерства соціальної політики. Це ж стосується допомоги при народженні дитини, допомоги по догляду за дітьми. Навіть якщо людина подала документи пізніше, враховуючи обставини з карантинном, ми будемо призначати їй допомогу з того часу, коли вона набула на це права.

Якщо люди не встигнуть заплатити за комунальні послуги, враховуючи карантин, заборгованість не вплине на субсидію, заспокоює Володимир Сулима.

— Ми можемо припинити субсидію, якщо є заборгованість більше 340 гривень, — каже Володимир Сулима. — Але якщо ця заборгованість буде за теперішній період (час карантину), то ми це враховувати не будемо. Тобто якщо є заборгованість до карантину, це вплине на субсидію. Якщо вона з'явилась під час нього, ми це не враховуємо.

Соціальні виплати також здійснюватимуть у штатному режимі.

## ЯК ПОДАВАТИ ПОКАЗНИКИ ТА СПЛАЧУВАТИ КОМУНАЛКУ

Наразі підприємства у зв'язку з карантинном перейшли на дис-

танційне обслуговування клієнтів, однак це не означає, що показники лічильників можна не подавати, а сплату заборгованості відкласти. Підприємства попереджають, що карантин не звільняє від сплати заборгованості. Це потрібно робити вчасно! Здійснити платіж можна будь-яким зручним способом.

Заходи щодо дистанційної роботи служб довелося приймати враховуючи постанову Кабінету Міністрів України за №211 від 11.03.2019 року «Про запобігання поширенню на території України коронавірусу COVID-19», та рішення оперативного штабу для координації дій щодо недопущення занесення і поширення на території Тернопільської міської територіальної громади випадків захворювань, спричинених новим коронавірусом.

## Усі соціальні виплати здійснюватимуть у штатному режимі. Документи на субсидію та допомогу можна подати онлайн

З 17 березня 2020 року КП «Тернопільводоканал» тимчасово припиняє прийом відвідувачів у головному адмінкорпусі на вул. Танцюрова, 7 та відділі розрахунків населення на вул. Медовій, 1.

Однак ви можете подати показники наступними способами:

— за номерами телефонів: 51-97-51, 0-800-509-909;

— через сайти: <http://www.vodokanal.te.ua>, <http://www.eps.te.ua>, <http://www.oplata.te.ua>.

При поданні показників через офіційний сайт КП «Тернопільводоканал» на електронну адресу споживача надходиться повідомлення з підтвердженням, що показник прийнято до розрахунків, а у випадку неприйняття мешканців інформують про причини відмови.

Оплатити послуги з водопостачання та водовідведення також можна дистанційно з викорис-



Хоча через карантин підприємства не приймають відвідувачів, вони продовжують свою роботу в дистанційному режимі

танням інтернет-ресурсів.

Замовити роботи з повірки лічильника можна за телефонами: 43-08-11, 43-03-81.

ПрАТ «Тернопільгаз» також перейшов в онлайн-режим з 16 березня до 3 квітня 2020 року, всі консультатії, оператори контакт-центру здійснюватимуть в телефонному режимі за багатоканальними номерами телефонів:

— (097) 0-519-904, (095) 0 519-904, (035) 2-519-904.

— Звернення та скарги прийматимуться на гарячій лінії 0 800-500-904.

— Споживачі мають змогу подати звернення, заяву за допомогою e-mail: [info@tgaz.te.ua](mailto:info@tgaz.te.ua). Жителі Тернопільщини мають можливість отримати всю інформацію за особовим рахунком за допомогою дистанційного онлайн-сервісу «Особистий кабінет».

ВАТ «Тернопільобленерго» повідомляє, що для того, аби уникнути непорозумінь в розрахунках за спожиту електроенергію, необхідно кожному споживачеві щомісяця передавати фактичний показник електрولیчильника.

Відповідно до Кодексу Комерційного обліку електричної енергії споживач, що є побутовим, зобов'язаний щомісяця (протягом періоду, що починається за два робочі дні до кінця розрахункового місяця та закінчується на третій день наступного розрахункового періоду) знімати фактичні показання лічильника електричної енергії та надавати їх Оператору системи розподілу.

У разі неотримання у вказані терміни показників електролічильника оператор системи роз-

поділу застосовує розрахунковий показник споживання електроенергії. Тобто, зчитані побутовим споживачем, чи отримані або зчитані ВАТ «Тернопільобленерго» покази лічильника в інший день вважаються вихідними даними для визначення показів лічильника на перше число календарного місяця шляхом додавання (віднімання) споживання, розрахованого відповідно до профіля споживання побутового споживача, помноженого на кількість днів (діб) між датою зчитування показів та першим числом календарного місяця. У випадку неподання споживачем даних про споживання електричної енергії за розрахунковий період у визначені строки, або неможливості отримання представником ВАТ «Тернопільобленерго» даних про спожиту електричну енергію в зазначений термін — обсяги споживання електричної енергії визначаються на цей розрахунковий період шляхом розрахунку середнього обсягу споживання за даними двох останніх фактичних послідовно знятих показів розрахункового лічильника.

## ПІДПРИЄМЦІВ ЗВІЛЬНЯЮТЬ ВІД ОРЕНДНОЇ ПЛАТИ

Оскільки під час карантину велика кількість закладів у місті припинила свою роботу, на сесії Тернопільської міської ради прийняли рішення про звільнення від орендної плати підприємців, які орендують для своєї діяльності комунальне майно міста на період карантину.

Також міський голова Сергій Надал повідомив, що є звернення до тернопільських власників

приміщень, ринків, торгових комплексів, щоб і вони на період карантину звільнили від орендної плати орендарів їхнього майна.

## ЧИ КОМПЕНСУЮТЬ КОМУНАЛКУ НА ЧАС КАРАНТИНУ

Прем'єр-міністр України Денис Шмигаль заявив, що держава в умовах карантину має взяти на себе частину плати за послуги ЖКГ. Це він повідомив під час засідання Кабміну в середу, 18 березня. Однак поки що невідомо, хто отримає компенсацію та чи буде вона взагалі. Наразі і невідомо, чи це будуть окремі групи населення, які мають пільги, чи це будуть усі категорії населення без винятку.

Також прем'єр заявив про необхідність підвищення заробітної плати медикам, яким доводиться працювати в умовах підвищеної небезпеки.

— Зі свого боку влада робить усе, щоб підтримати бізнес, — каже Прем'єр. — Верховна Рада уже прийняла закон і президент його підписав, яким тимчасово скасували податок на комерційну нерухомість та землю, заборонили перевірки бізнесу, нарахування штрафів, звільнили від Єдиного соціального внеску, в тому числі ФОПів та тих, хто займається незалежною професійною діяльністю.

Це перші кроки. Уряд продовжує думати про заходи, які полегшать життя бізнесу в цей непростий період.

Наразі уряд продовжує працювати над тим, щоб мінімізувати наслідки карантину на всі сфери життя українців.

# МАСКИ ДЛЯ ЛІКАРНІ В БУЧАЧІ ШИЮТЬ ВСІЄЮ СІМ'ЄЮ

**Добрі справи** ■ Тетяна Костишин із Бучача вирішила допомагати у боротьбі з коронавірусом виготовленням медичних масок у власному цеху. Разом із чоловіком, дітьми та батьками вони за день шиють близько 200 марлевих масок, що допоможуть медикам

**ОЛЬГА ТУРЧАК, 097-16-14-150, OLIATUR9@GMAIL.COM**

— У нас є власне виробництво постільної білизни та антиалергічних подушок, — розповідає Тетяна Костишин. — Незабаром ми мали переїхати у новий цех, який будували майже 15 років. Коли побачили, яка біда робиться, вирішили залишити все і почали робити марлеві пов'язки. Зараз шиємо для нашої лікарні та для працівників, які прибирають місто.

Жінка каже, що до роботи задіяли всіх. Допомагає чоловік, свекор зі свекрухою та троє дітей. Найменшому синочку пані Тетяни — лише три роки, тому він залишається вдома.

## ШУКАЮТЬ ДОПОМОГУ

— Ми зі свекром нарізаємо тканину, для цього потрібно багато часу та спеціальний ніж, бо це марля — дуже особливий матеріал, — каже пані Тетяна. — Я у соцмережах написала пост про те, що ми шукаємо допомогу, бо не встигаємо зробити все самі.

Спочатку сім'я почала робити маски, щоб захистити себе від вірусів. Хотіли також передати маски родичам в Італію, але за-

раз це зробити не можуть. Далі до них звернулись волонтери, які попросили пошити маски для лікарні швидкої допомоги в Бучачі та організації. Підприємці зібрали кошти, щоб закупити захисні засоби для медиків та комунальників.

— Для швидкої маски мають бути більших розмірів та інші за складом. На завтра має бути 200 штук. Тому самі впоратись не можемо, — додає жінка. — Самі ми сидимо до 10-ї вечора, ще плюс ці підготовчі документи. Двічі на день дезінфікуємо приміщення. На це треба теж час. Я попросила, щоб за можливості, що одна-двоє людей прийшли на допомогу, на одну годину навіть. Розумію, що більше не можемо покликати, бо тоді люди теж будуть в небезпеці.

## ДОПОМАГАЮТЬ ВОЛОНТЕРИ

Жінка каже, що коштів за пошиття масок сім'я не бере, адже у такій ситуації не можна наживатись на людях.

— Ми беремо гроші лише за тканину, але якщо доведеться брати найманих працівників для допомоги, тоді вже, можливо, збільшимо ціну, — каже вона.

Зараз маски, які виробляє підприємство, коштують близько 12



**До роботи в цеху задіяли усю сім'ю.** Тетяні допомагає чоловік, свекор зі свекрухою та троє дітей

гривень, адже для медиків вони мають бути більшими та мати вату всередині. Підтримайте ініціативу родини.

## ЯК ДОПОМОГТИ

Якщо ви маєте можливість допомогти у пошитті масок у Бучачі, телефонуйте за тел. 068-020-43-80



**Для медиків маски потрібні більші за розміром та із ватною вкладкою, тому і шити їх важче, ніж звичайні**



**Кошти на матеріали медикам зібрали місцеві підприємці.** Роботу сім'я виконує на волонтерських засадах

# Де в Тернополі можна купити засоби захисту? Список цілодобових аптек

**ТЕТЯНА ШПІКУЛА, 098-804-80-03**

З 23 березня в Тернополі посилили заходи для боротьби з поширенням коронавірусу. У зв'язку з поширенням інфекції у місті закриті заклади громадського харчування та ТРЦ, не їздить громадський транспорт. У місті діє масковий режим.

Дивіться повний перелік цілодобових аптек та аптек, де можна придбати засоби індивідуального захисту (дані міської ради). Упродовж тижня список був оновлений.

Також засоби захисту, зокрема, медичні маски, можна придбати:

— у мережі аптек «Сімейний лікар» за адресою: вул. 15 квітня, 37; вул. Тарнавського, 4; вул. А. Моначинського, 48;

— аптека «Вигідні пропозиції» за

адресою: вул. Л. Українки, 12; — аптека «Матері і дитини»; — аптека 78.

Нагадуємо, у разі підозри на коронавірусну інфекцію, тернополянам варто звертатися на «гарячу лінію» оперативного штабу — 098 441 59 81.

МОЗ закликає українців уникати відвідування місць масового скупчення та по можливості залишатися вдома, аби унебезпечитися від інфікування респіраторними захворюваннями та, зокрема, коронавірусом COVID-19. Самоізоляція — найефективніший спосіб боротьби з поширенням коронавірусної інфекції в усіх країнах, де її було зафіксовано. Бережіть себе та своїх рідних.

## СПИСОК АПТЕК, ЩО ПРАЦЮЮТЬ ЦІЛОДОБОВО:

Назва суб'єкта господарювання	Назва аптеки	Адреса
ФОП Казмірчук А.М.	Аптека «Сімейний лікар» № 6	вул. 15 Квітня, 37-А
ФОП Казмірчук В.Ф.	Аптека «Сімейний лікар» № 4	вул. Тарнавського, 4
Тернопільська обласна комунальна міждіагностична аптека № 157	Аптечний пункт №2 Аптеки № 157	вул. Сахарова, 2, Тернопільська обласна дитяча клінічна лікарня
ФОП Ковальчук Ігор Володимирович	Аптечний пункт № 1 Аптеки № 1	вул. Шпитальна, 2.
ФОП Пеляк Сергій Степанович	Аптека № 1	ЮЕП «Тернопільська міська лікарня швидкої допомоги» вул. Р. Куханьського, 9
ТзОВ «Мед-Сервіс Львів»	Аптека № 28	площа Перемоги, 46
ТзОВ фірма «Медфарм»	Аптека № 72	вул. Чапаєва, 2
ФОП Тарашевська Н.С.	Аптека №1 ФАКУЛЬТЕТ-ФАРМ Аптека Gedeon Richter	вул. Тарнавського М. генерала, 34 вул. Л. Українки, 12
	ТзОВ «Джерела здоров'я» (аптека №1)	бульвар Купіша, 2

# РОЗУМНІ КРОСІВКИ ТА ФІТНЕС-БРАСЛЕТИ: ТЕХНІКА ДЛЯ СПОРТУ

**Здоров'я** ■ Через карантин та паніку навколо коронавірусу, багато тернопольян почали уникати людних місць та перестали їздити громадським транспортом. Для того, щоб мати змогу вийти на пробіжку чи зайнятися спортом вдома, є чимало аксесуарів, які допоможуть вам. Скільки коштують такі та як їх брати — дізнавався журналіст «RIA ПЛЮС»

ВАДИМ ЄПУР, 068-066-80-96,  
VADIMEV15@GMAIL.COM

У магазинах можна знайти чимало різних фітнес-трекерів. Вони поєднують у собі одразу кілька корисних функцій. Це вимірювання пульсу, підрахунок зроблених кроків та пройденої відстані. Також фітнес-браслет може показувати, скільки калорій вам вдалося спалити.

## ЯК ОБРАТИ ФІТНЕС-БРАСЛЕТ

Браслет не обов'язково знімати на ніч. Деякі з них дозволяють стежити за якістю сну. Вони періодично вимірюють пульс, стежать за рухами тощо. Всі дані можна побачити у мобільному додатку.

**Піші прогулянки не просто дозволяють вам уникати поїздки громадським транспортом, а й укріпити свій імунітет**

ку. Можна також встановлювати цілі. Наприклад, у день проходити 2 км або робити кілька тисяч кроків. Ви можете налаштувати браслет і таким чином, що він буде нагадувати вам, що ви надто довго сидите на місці і варто розім'ятися.

Фітнес-браслет може працювати як окремий пристрій, однак він залежить від смартфона. З ним можна дивитися на час, пройденої відстані та міряти пульс. Однак краще завантажити додаток, щоб використовувати функціонал повністю.

— Дітям часто купують фітнес-браслети, але це дещо інше, ніж смарт-годинники, — розповідає продавець-консультант в одному з магазинів техніки пан Дмитро. — Фітнес браслети повністю залежать від вашого смартфона. Він з'єднується зі смартфоном через Bluetooth. Такі можуть показувати час, вимірювати пульс, стежити за якістю сну, рахувати відстань та кроки. Також такий браслет вібує,

коли на телефон приходить сповіщення. Коли вам телефонують, він теж вібує. Спеціальних дитячих моделей фітнес-браслетів немає. Але є кольорові браслети до них.

Ціни на фітнес-браслети залежать найперше від виробника та функціоналу. Найдешевші браслети коштують 200 гривень. Їх можна придбати на ринку. У середньому ж фітнес-браслети від відомих виробників коштують 800–1200 гривень. Ремінці для таких коштують від 50 до 200 гривень.

— Я користуюся фітнес-браслетом уже два роки, — каже тернопольянин Юрій. — Він коштував близько 800 гривень. Звичайно, фітнес-браслет — це просто аксесуар, який не змусить займатися спортом і більше ходити. Потрібно самому мати бажання. Він лише допомагає вести облік. До того ж, це чисто психологічно значно приємніше, коли ти дивився на годинник і бачиш, що сьогодні ти пройшов 10 кілометрів. А у дні, коли ти сидиш вдома і бачиш, що ти за добу зробив 100 кроків, хочеться вийти і пройтися. Тому такий аксесуар зручно використовувати, хоча багато функцій я не використовую.

## ЩО ТАКЕ «РОЗУМНІ» КРОСІВКИ

Окрім фітнес-браслетів, в інтернет-магазинах можна знайти і не зовсім звичайні аксесуари, серед яких — «розумні» кросівки. Вони оснащені спеціальним модулем та виконують схожі з фітнес-браслетами функції — вимірюють пройденої відстані. Також вмонтований чип дозволяє визначити, чим саме займається людина — йде, їде на велосипеді, бігає чи відпочиває. Кросівки передають дані до вашого смартфона. За допомогою цих даних можна обрати собі правильне тренування та стежити за своєю активністю.

У звичайних взуттєвих магазинах чи навіть у магазинах побутової техніки такі знайти нам не вдалося. Їх доведеться замовляти в інтернеті. Вартість пари кросівок — 2000–3000 гривень. Однак



«Розумні» кросівки виглядають як звичайні. Мікросхеми захищені від вологи, тому в них можна виходити на вулицю навіть в дощ

їх навряд чи можна вважати незамінним аксесуаром. На відміну від фітнес-браслетів, у кросівок менший функціонал та значно більша ціна. До того ж вам доведеться заряджати не лише ваш смартфон та годинник, а і взуття, що багатьох і стримує від покупки таких «розумних» речей. Щоправда, як заявляють виробники, кілька годин підзарядки вистачить на кілька тижнів роботи.

## СПОРТИВНІ АКСЕСУАРИ

Окрім «розумних» аксесуарів, якщо ви вирішили зайнятися спортом, вам можуть знадобитися різні аксесуари. У парках часто можна зустріти тернопольян, які ходять зі спеціальними палицями. Такі палиці призначені для спортивної ходьби та туризму. Їх використовують для того, щоб зменшити навантаження на спину та йти із правильним ритмом.

Трекінгові палиці можна придбати як у спортивних магазинах міста, так і в інтернеті. Ціни на них високі. Пара найдешевших палиць коштує в середньому 500 гривень. Найдорожчі можуть коштувати кілька тисяч. Однак якщо ви вирішили придбати собі такі, то варто запитати у продавця, як правильно їх використовувати, адже є спеціальні техніки. Навіть з такими простими предметами, як палиці, є інструкції використання. Потрібно правильно відрегулювати їхню довжину, правильно тримати руки та спину.

## МОБІЛЬНІ ДОДАТКИ ДЛЯ СПОРТУ

Якщо ви не хочете витратити зайві кошти на аксесуари, можна

завантажити на телефон спеціальні програми, наприклад, для підрахунку пройденої відстані. Такі можуть замінити фітнес-браслет чи «розумні» кросівки. Програми використовують датчики телефону і точно рахують пройденої відстань. Мобільні додатки рахують також кількість спалених калорій, підбирають рекомендовану відстань для проходження.

Таких додатків є велика кількість. Їх можна завантажити з Google Play або App Store. Потрібно лише ввести запит «крокомір» чи «педометр».

**У жодному разі не можна починати готуватися до літа за кілька тижнів, сідаючи на дієти та виснажуючи себе тренуванням**

Можна встановити і спеціальні програми на телефон для того, щоб виконувати різні вправи. Таких програм є чимало. Є програми для схуднення, для збільшення витривалості, нарощування м'язів чи збільшення сили. Програма дозволяє обрати відповідну для вас програму із вправами. Кожного дня потрібно заходити у додаток і виконувати завдання. Однак, як радить індивідуальна тренерка Любов Мисько, варто бути обережними зі спортивними програмами для досягнення швидких результатів, наприклад, схуднути за 30 днів.

— Кожна людина різна, і багатьом всі вправи з першого разу виконувати правильно не вдається, — каже тренерка. — Хоча якщо виконувати

вправи самому, то може здаватися, що ви все робите правильно. Перших кілька занять краще провести з людиною, яка знає, як правильно виконувати ту чи іншу техніку, і вже потім можна займатися самостійно. Також потрібно бути обережним з програмами, які розраховані на швидкі результати. У жодному разі не можна починати готуватися до літа за кілька тижнів, сідаючи на дієти та виснажуючи себе тренуваннями. Це варто робити за кілька місяців і поступово. Перші тижні людина лише знайомиться із новими вправами та готує свій організм.

Також тренерка каже, що займатися спортом можна як вдень, так і ввечері. Все залежить від вашого організму.

— Те, що займатися ввечері не можна, — міф, — пояснює Любов Мисько. — Все залежить від самої людини. Комусь легше займатися спортом зранку, комусь — ввечері. Наприклад, я займаюся зранку, а мій чоловік — «сова». Він може займатися спортом лише ввечері. Також треба враховувати, для чого саме ви займаєтеся спортом. Щоб схуднути, краще виконувати вправи зранку. Щоб набрати вагу та збільшити м'язи, — краще вечірні тренування. Кардіо тренування бажано робити зранку.

У будь-якому разі спортивна ходьба замість поїздки громадським транспортом та зарядка не нашкодить. Спорт, як кажуть лікарі, хороший спосіб укріпити свій імунітет. Якщо дотримуватися правил гігієни, займатися спортом, уникати людних місць, — шанси заразитися будь-якою інфекцією значно менші.

**СЕРЕДА, 25 березня**

**UA:перший**

06.00 М/с «Чорний пірат»  
06.30, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!  
07.00, 08.00, 09.00, 13.00, 15.00, 18.00, 21.00, 23.15, 02.30, 05.15 Новини  
09.30 Т/с «Жіночий рай» †  
11.50, 00.30 Телепродаж  
12.25 Д/ц «Аромати Колумбії»  
13.10 Енеїда  
14.20 Д/ц «Аромати Південної Африки»  
15.10 Святя та грішні  
16.15 Д/ц «Особливий загін»  
17.30 Наші гроші  
18.20, 03.15 Тема дня  
19.20 Д/ц «Боротьба за виживання»  
19.55 Д/ц «Супер-Чуття»  
20.30 Д/ц «Дикі тварини»  
21.30, 23.50, 03.00, 05.40 UA:Спорт  
21.40 Дрогорбич 101/1  
22.40 Бюджетники  
00.00 Спільно  
04.15 UA:Фольк. Спогади

**1+1**

06.30, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»  
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30, 00.30, 05.20 ТСН  
09.25, 18.00 «Життя відомих людей 2020»  
10.20 «Життя відомих людей»  
11.20, 12.20, 12.55 «Любий, ми переїжджаємо»  
13.15 «Міняю жінку»  
14.30 «Світ навиворіт - 2: Індія»  
15.25, 17.10 Т/с «Величне століття. Роксолана»  
19.00 «Секретні матеріали 2020»  
20.45, 21.45 Т/с «Доктор Віра» ...  
22.45, 23.50, 00.40 «Світ навиворіт 11: Китай»  
01.10 Т/с «Школа» †

**ІНТЕР**

05.30, 22.00 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»  
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини  
07.10, 08.10, 09.20 «Ранок з Інтером»  
10.00 «Корисна програма»  
11.05, 12.25 Т/с «Мене звали Мелек» ...  
13.00 Т/с «Не відпуская мою руку» ...  
13.50 Т/с «Дурна кров» †  
14.45, 15.40 «Речдок»  
16.35 «Речдок. Особливий випадок. Фатальна пристрасть»  
18.00, 19.00, 01.35 Ток-шоу «Стосується кожного»  
20.00 «Подорожці»  
21.00 «Речдок. Особливий випадок. Луна війни»  
23.45 Х/ф «Розмах крил»  
03.05 «Орел і Решка. Шопінг»  
04.55 «Телемагазин»

**ICTV**

04.05 Скарб нації  
04.15 Еврика!  
04.20 Служба розшуку дітей  
04.25 Студія Вашингтон  
04.30 Факти  
04.50 Т/с «Відділ 44» †  
05.40, 10.05 Громадянська оборона  
06.30 Ранок у великому місті  
08.45 Факти. Ранок  
09.15, 19.20 Надзвичайні новини з Костянтином Стогнієм  
10.55, 01.00 Х/ф «Чорні мітки» †  
12.35, 13.20 Х/ф «Пляж» †  
12.45, 15.45 Факти. День  
15.15, 16.20, 21.25 Т/с «Нюхач-4» †  
17.50 Т/с «Рішає Онїстрат» 16+ Прем'єра  
18.45, 21.00 Факти. Вечір  
20.15 Секретний фронт  
23.10 Х/ф «У пеклі» ..  
02.30 Стоп-10

**СТБ**

06.00, 09.10 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія»  
07.00 Все буде добре!  
08.50 Т/с «Коли ми вдома»  
11.00 МастерШеф ...

14.35 Хата на тата ...  
17.25, 21.55 Відлік часу  
17.30, 22.00 Вікна-Новини  
18.00, 01.05 Т/с «Сліпа» ...  
18.55 Один за всіх †  
20.05, 22.45 Т/с «Ніщо не трапляється двічі» ...  
23.00 Т/с «Подвійне життя» †

**НОВИЙ КАНАЛ**

06.00, 07.05 Kids Time  
06.05 М/с «Том і Джеррі»  
07.10 Вар'яти ...  
09.20 Х/ф «Бетховен 2»  
11.00 Т/с «Зав'язати домогосподарки» †  
13.00 Шалена зірка ...  
15.20, 19.00 Суперінтуїція ...  
21.00 Х/ф «Сутінки. Сага. Затемнення» †  
23.10 Х/ф «Темні коридори» †  
01.00 Т/с «Київ вдень і вночі» †  
02.05 Служба розшуку дітей  
02.10 Зона ночі

**ТЕТ**

06.00 ТЕТ Мультиранок  
08.00, 16.00, 17.00, 19.30 Одного разу під Полтавою  
08.30, 09.30, 23.00 Одного разу в Одесі  
09.00, 15.30, 21.00 Танька і Володька  
10.00, 18.30 СуперЖінка 2  
11.00, 17.30 4 весілля  
12.00 Панянка-селянка  
14.00 Х/ф «Елвін та бурундуки 2»  
16.30 Країна У  
22.00 Т/с «Кухня»  
01.00 17+  
02.30 Теорія зради  
03.20 Х/ф «Домашній арешт»  
04.10 Віталька  
05.50 Корисні підказки

**2+2**

06.00, 07.50 Т/с «Ответный удар-6» †  
09.30, 18.15 «Спецкор»  
10.10, 18.50 «ДжеДАИ»  
10.50, 17.15 «Затерянный мир»  
13.45 «Месьть природи»  
13.55 Х/ф «Шторм на 500 миль в час» †  
15.25 Х/ф «Игра смерти» †  
19.25 Т/с «Карпатский рейнджер» †  
20.20 Т/с ПРЕМЬЕРА! «Карпатский рейнджер» †  
21.20, 23.45 Т/с «CSI: Место преступления-8» †  
22.55 Т/с «CSI: Место преступления-7» †  
00.40 «Облом.UA.»  
05.30 Телемагазини

**ЧЕТВЕР, 26 березня**

**UA:перший**

06.00 М/с «Чорний пірат»  
06.30, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!  
07.00, 08.00, 09.00, 13.00, 15.00, 18.00, 21.00, 23.15, 02.30, 05.15 Новини  
09.30 Т/с «Жіночий рай» †  
11.50, 00.30 Телепродаж  
12.25 Д/ц «Аромати Колумбії»  
13.10 UA:Фольк. Спогади  
14.20 Д/ц «Аромати Південної Африки»  
15.10 Енеїда  
16.15 Д/ц «Особливий загін»  
17.30 #ВУКРАЇНІ  
18.20, 03.15 Тема дня  
19.20 Д/ц «Боротьба за виживання»  
19.55 Д/ц «Супер-Чуття»  
20.30 Д/ц «Дикі тварини»  
21.30, 23.50, 03.00, 05.40 UA:Спорт  
21.40 Схеми. Корупція в деталях  
22.15 Т/с «Епоха честі»  
00.00 Перша шпальта  
04.15 Святя та грішні

**1+1**

06.30, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»  
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30, 00.50, 05.20 ТСН  
09.25, 18.00 «Життя відомих людей 2020»  
10.20 «Життя відомих людей»  
11.20, 12.20, 12.55 «Любий, ми

переїжджаємо»  
13.15 «Міняю жінку»  
14.30 «Світ навиворіт - 2: Індія»  
15.30, 17.10 Т/с «Величне століття. Роксолана»  
19.00 «Секретні матеріали 2020»  
20.35 «Чистопnews 2020»  
20.45, 21.45 Т/с «Доктор Віра» ...  
22.30 «Право на владу 2020»  
01.00 «Гроші 2020»  
02.05 Т/с «Школа» †

**ІНТЕР**

05.25, 22.00 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»  
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини  
07.10, 08.10, 09.20 «Ранок з Інтером»  
10.00 «Корисна програма»  
11.05, 12.25 Т/с «Мене звали Мелек» ...  
13.00 Т/с «Не відпуская мою руку» ...  
13.50 Т/с «Дурна кров» †  
14.50, 15.40 «Речдок»  
16.40 «Речдок. Особливий випадок. Фатальна пристрасть»  
18.00, 19.00, 01.30 Ток-шоу «Стосується кожного»  
20.00 «Подорожці»  
21.00 «Речдок. Особливий випадок. Луна війни»  
23.45 Х/ф «Страх висоти»  
03.00 «Орел і Решка. Шопінг»  
05.00 «Телемагазин»

**ICTV**

04.10 Скарб нації  
04.15 Еврика!  
04.25 Студія Вашингтон  
04.30 Факти  
04.50 Т/с «Відділ 44» †  
05.40 Громадянська оборона  
06.30 Ранок у великому місті  
08.45 Факти. Ранок  
09.15, 19.20 Надзвичайні новини з Костянтином Стогнієм  
10.00 Секретний фронт  
10.50, 13.20 Х/ф «Каратель» †  
12.45, 15.45 Факти. День  
13.35 Х/ф «Шанхайський перевізник» †  
15.10, 16.20, 21.25 Т/с «Нюхач-4» †  
17.50 Т/с «Рішає Онїстрат» 16+ Прем'єра  
18.45, 21.00 Факти. Вечір  
20.15 Антисомбі. Дайджест  
22.15 Х/ф «Одина» †  
00.20 Х/ф «У пеклі» ..  
02.00 Х/ф «Народження нації» †

**СТБ**

06.00, 10.20 Т/с «Коли ми вдома. Нова історія»  
07.00 Все буде добре!  
08.50 Т/с «Коли ми вдома»  
12.15 МастерШеф ...  
14.50 Хата на тата ...  
17.25, 21.55 Відлік часу  
17.30, 22.00 Вікна-Новини  
18.00, 01.05 Т/с «Сліпа» ...  
18.55 Один за всіх †  
20.05, 22.45 Т/с «Ніщо не трапляється двічі» ...  
23.00 Т/с «Подвійне життя» †

**НОВИЙ КАНАЛ**

06.00, 07.00 Kids Time  
06.05 М/с «Том і Джеррі»  
07.05 Вар'яти ...  
09.10 Х/ф «Затура»  
11.00 Т/с «Зав'язати домогосподарки» †  
13.00 Шалена зірка ...  
15.00, 19.00 Хто зверху? ...  
21.00 Х/ф «Сутінки. Сага. Світанок: Частина 1» †  
23.10 Х/ф «Осеяя тіней» †  
01.20 Т/с «Київ вдень і вночі» †  
02.20 Служба розшуку дітей  
02.25 Зона ночі

**ТЕТ**

06.00 ТЕТ Мультиранок  
08.00, 16.00, 17.00, 19.30 Одного разу під Полтавою  
08.30, 09.30, 23.00 Одного разу в Одесі  
09.00, 15.30, 21.00 Танька і Володька  
10.00, 18.30 СуперЖінка 2  
11.00, 17.30 4 весілля  
12.00 Панянка-селянка  
14.00 Х/ф «Елвін і бурундуки 3»  
16.30 Країна У

22.00 Т/с «Кухня»  
01.00 17+  
02.30 Теорія зради  
03.20 БарДак  
04.10 Віталька  
05.50 Корисні підказки

**2+2**

06.00 Т/с «Ответный удар-6» †  
07.50 Х/ф «Эдди «Орел» †  
09.40, 18.15 «Спецкор»  
10.20, 18.50 «ДжеДАИ»  
11.00, 17.15 «Затерянный мир»  
13.50 Х/ф «Потоп»  
15.20 Х/ф «Вне закона» †  
19.25 Т/с «Карпатский рейнджер» †  
20.20 Т/с ПРЕМЬЕРА! «Карпатский рейнджер» †  
21.20, 22.55 Т/с «CSI: Место преступления-8» †  
00.35 «Облом.UA.»  
05.30 Телемагазини

**П'ЯТНИЦЯ, 27 березня**

**UA:перший**

06.00 М/с «Чорний пірат»  
06.30, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!  
07.00, 08.00, 09.00, 13.00, 15.00, 18.00, 21.00, 23.15, 02.30, 05.15 Новини  
09.30 Т/с «Жіночий рай» †  
11.50, 00.30 Телепродаж  
12.25 Д/ц «Аромати Колумбії»  
13.10 Д/ц «Браво, шеф!»  
14.20 Д/ц «Аромати Чілі»  
15.10 UA:Фольк. Спогади  
16.15 Д/ц «Особливий загін»  
17.30, 00.00, 04.15 Схеми. Корупція в деталях  
17.55 VoxCheck  
18.20, 03.15 Тема дня  
19.20 Д/ц «Боротьба за виживання»  
19.55 Д/ц «Супер-Чуття»  
20.30 Д/ц «Дикі тварини»  
21.30, 23.50, 03.00, 05.40 UA:Спорт  
21.40 Перша шпальта  
22.15 Т/с «Епоха честі»  
04.45 #ВУКРАЇНІ

**1+1**

06.30, 07.10, 08.10, 09.10 «Сніданок з 1+1»  
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 16.45, 19.30, 04.25 ТСН  
09.25, 18.00 «Життя відомих людей 2020»  
10.20 «Життя відомих людей»  
11.20, 12.20, 12.55 «Любий, ми переїжджаємо»  
13.15 «Міняю жінку»  
14.30 «Світ навиворіт - 2: Індія»  
15.30, 17.10 Т/с «Величне століття. Роксолана»  
19.00 «Секретні матеріали 2020»  
20.15 «Чистопnews 2020»  
20.25, 22.50 «Ліга сміху 2020»  
00.35 «#Гуднайшоу Валерія Жидкова»  
02.25 «Українські сенсації 2020»  
05.10 «Світське життя 2020»

**ІНТЕР**

05.30, 22.00 «Слідство вели... з Леонідом Каневським»  
07.00, 08.00, 09.00, 12.00, 17.40 Новини  
07.10, 08.10, 09.20 «Ранок з Інтером»  
10.00 «Корисна програма»  
11.05, 12.25 Т/с «Мене звали Мелек» ...  
13.00 Т/с «Не відпуская мою руку» ...  
13.50 Т/с «Дурна кров» †  
14.50, 15.40, 23.45 «Речдок»  
16.35 «Речдок. Особливий випадок. Фатальна пристрасть»  
18.00, 01.35 Ток-шоу «Стосується кожного»  
20.00 «Подорожці тижня»  
03.00 Д/п «Прокляття Скіфських курганів»  
03.50 Х/ф «Іхали ми, іхали...»  
05.00 «Телемагазин»

**СУБОТА, 28 березня**

**UA:перший**

06.00 М/с «Попелюшка»  
06.30, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!  
07.00, 08.00, 09.00, 21.00, 05.30 Новини  
09.30 Енеїда  
10.35 М/с «Книга джунглів»  
12.10, 00.30 Телепродаж  
12.45, 21.20 Д/ц «Дикі тварини»  
13.55, 00.00 Бюджетники  
15.00 UA:Фольк  
16.00 #ВУКРАЇНІ  
17.00 Д/ц «Погляд з середини»  
17.35 Т/с «Епоха честі»  
19.20 Д/ц «Особливий загін»  
20.25 Д/ц «Світ дикої природи»  
22.00, 02.30 Х/ф «Вулкан» †

04.30, 01.40 Факти  
04.50 Т/с «Відділ 44» †  
05.40 Громадянська оборона  
06.30 Ранок у великому місті  
08.45 Факти. Ранок  
09.15, 19.20 Надзвичайні новини з Костянтином Стогнієм  
10.05 Антисомбі. Дайджест  
11.35, 13.20 Х/ф «Пляж» †  
12.45, 15.45 Факти. День  
14.15, 16.20 Х/ф «Політ Фенікса» †  
16.55 Х/ф «Бібліотекар: У пошуках Списа Долі» †  
18.45 Факти. Вечір  
20.05 Дизель шоу ...  
22.45 Скетч-шоу «На трьох» †  
02.10 Х/ф «Нація прибульців» †

**СТБ**

06.40 Хата на тата ...  
15.20, 18.00, 19.00 Холостяк ...  
17.30, 22.00 Вікна-Новини  
21.55 Відлік часу  
22.50 Небачене Євробачення 2020  
23.00 Т/с «Подвійне життя» †

**НОВИЙ КАНАЛ**

06.00, 07.00 Kids Time  
06.05 М/с «Том і Джеррі»  
07.05 Вар'яти ...  
09.50 Діти проти зірок  
12.00 Х/ф «Сутінки» †  
14.10 Х/ф «Сутінки. Сага. Новий місяць» †  
16.50 Х/ф «Сутінки. Сага. Затемнення» †  
19.00 Х/ф «Сутінки. Сага. Світанок: Частина 1» †  
21.10 Х/ф «Сутінки. Сага. Світанок: Частина 2» †  
23.20 Х/ф «Угода з дияволом» †  
01.20 Служба розшуку дітей  
01.25 Зона ночі

**ТЕТ**

06.00 ТЕТ Мультиранок  
08.00, 19.30 Одного разу під Полтавою  
08.30, 09.30 Одного разу в Одесі  
09.00, 15.30 Танька і Володька  
10.00, 18.30 СуперЖінка 2  
11.00 4 весілля  
12.00 Панянка-селянка  
14.00 Х/ф «Елвін і бурундуки: Бурундумандрі»  
16.00 Країна У  
16.30 Х/ф «Ніч у музеї 2»  
21.00 Х/ф «Ніч у музеї 3: Секрет гробниці» †  
23.00 Х/ф «Забути Сару Маршал» ..  
01.00 17+  
02.30 Теорія зради  
03.20 БарДак  
04.10 Віталька  
05.50 Корисні підказки

**2+2**

06.00 Х/ф «Опасный элемент» †  
07.55 Х/ф «Утраченное сокровище» †  
09.30, 18.15 «Спецкор»  
10.10, 18.50 «ДжеДАИ»  
10.50, 17.20 «Затерянный мир»  
12.45, 03.50 «Совершенно секретно-2017»  
13.10 Х/ф «100 градусов ниже нуля» †  
14.55 Х/ф «Крепкий орешек» †  
19.25 Х/ф «Крепкий орешек-3» †  
21.55 Х/ф «Бунт» †  
23.40 Х/ф «Боевые псы» ..  
01.10 «Облом.UA.»  
05.30 Телемагазини

**СУБОТА, 28 березня**

**UA:перший**

06.00 М/с «Попелюшка»  
06.30, 07.05, 08.05, 09.05 Доброго ранку, Країно!  
07.00, 08.00, 09.00, 21.00, 05.30 Новини  
09.30 Енеїда  
10.35 М/с «Книга джунглів»  
12.10, 00.30 Телепродаж  
12.45, 21.20 Д/ц «Дикі тварини»  
13.55, 00.00 Бюджетники  
15.00 UA:Фольк  
16.00 #ВУКРАЇНІ  
17.00 Д/ц «Погляд з середини»  
17.35 Т/с «Епоха честі»  
19.20 Д/ц «Особливий загін»  
20.25 Д/ц «Світ дикої природи»  
22.00, 02.30 Х/ф «Вулкан» †

**1+1**

06.05, 07.00 «Життя відомих людей 2020»  
08.00 «Сніданок. Вихідний»  
10.00 Х/ф «Мені б у небо» †  
12.00 Х/ф «1+1» ...  
14.05 Х/ф «Гри розуму»  
16.40 «Вечірній квартал»  
18.30 «Розміши коміка 2020»  
19.30, 05.20 ТСН  
20.15, 02.05 «Чистопnews 2020»  
20.25 «Українські сенсації 2020»  
21.30 «Вечірній квартал 2020»  
23.25, 00.25 «Світське життя 2020»  
01.25 «Ліга сміху 2020»

**ІНТЕР**

05.30 «Чекай на мене. Україна»  
07.10 «Слово Предстоятеля»  
07.15 Х/ф «Двоє під однією парасолькою»  
09.00 «Готуємо разом. Домашня кухня»  
10.00 «Корисна програма»  
11.00 Х/ф «Дочки-матері»  
13.00 Х/ф «Бережись автомобіля»  
14.50 Т/с «Страсті по Зінаїді» ...  
20.00, 02.15 «Подорожці»  
20.30 «Крутіше всіх. Краще»  
22.25 Т/с «Однолюби»  
02.45 Х/ф «Зникла грамота»  
04.55 «Орел і Решка. Шопінг»

**ICTV**

04.55 Скарб нації  
05.05 Еврика!  
05.10 Факти  
05.40 Особливості національної роботи  
06.35 Т/с «Відділ 44» †  
08.20 Перше, друге і компот! Прем'єра  
09.10 Т/с «Дільничний з ДВРЗ» †  
12.45 Факти. День  
13.00 Дизель шоу ...  
14.40 Т/с «Нюхач-4» †  
18.45 Факти. Вечір  
19.10 Х/ф «Година пік» †  
20.55 Х/ф «Година пік-2» †  
22.35 Х/ф «Поліцейська історія» †  
00.25 Х/ф «Поліцейська історія-2»  
02.05 Я зняв!

**СТБ**

06.00 Все буде смачно!  
06.55 Прокінься з Ектором!  
08.45 Х/ф «Здрастуй і прощай!»  
10.35 Т/с «Ніщо не трапляється двічі» ...  
19.00 МастерШеф Професіонали ...  
22.25 Хата на тата ...

**НОВИЙ КАНАЛ**

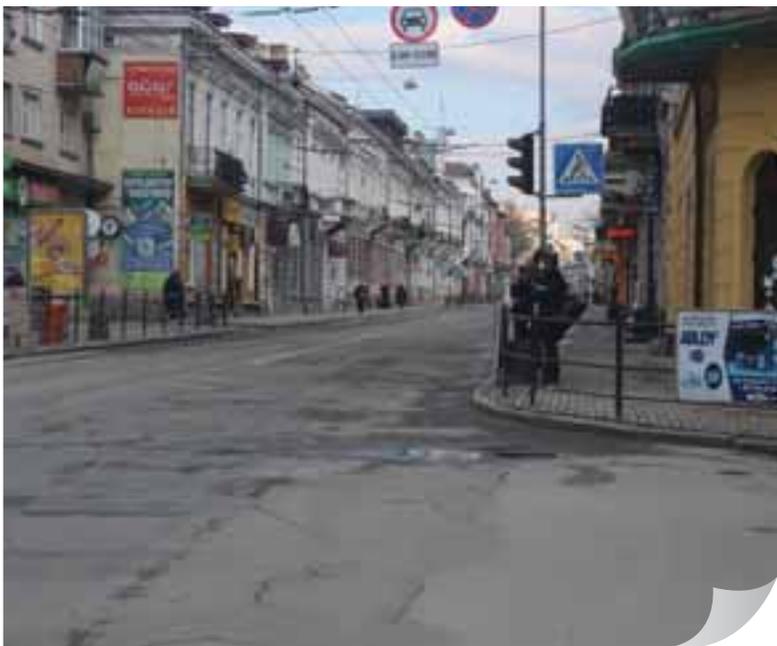
06.00, 07.35 Kids Time  
06.05 М/с «Том і Джеррі»  
07.40 Вар'яти ...  
09.50 Хто зверху? ...  
13.50 Х/ф «Бетховен 3»  
15.50 Х/ф «Бетховен 4»  
17.30 Х/ф «Снігові пси»  
19.30 М/ф «Альоша Попович і Тугарин Змій» †  
21.00 Х/ф «Месники» †  
23.55 Х/ф «Сага про чудовисько» ..  
01.50 Зона ночі

**ТЕТ**

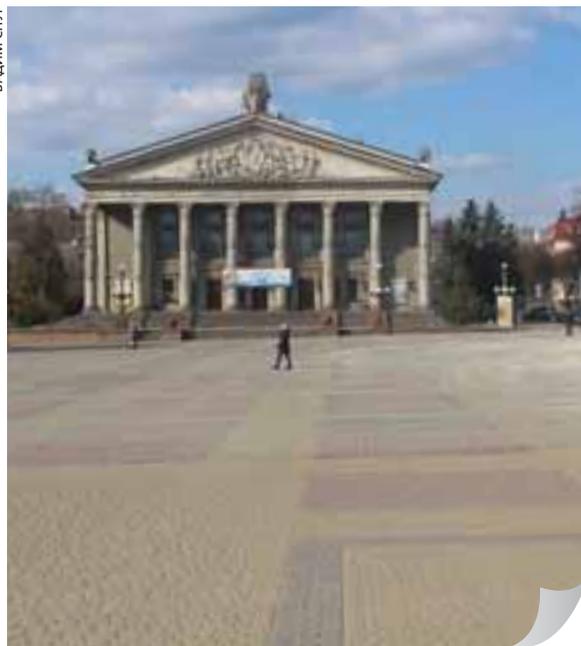
06.00 ТЕТ Мультиранок  
11.30 Х/ф «Елвін і бурундуки 2»  
14.50 Одного разу в Одесі  
16.40 Х/ф «Другий, найкращий екзотичний готель «Меріголд»» †  
19.00 Танька і Володька  
21.00 Одного разу під Полтавою  
22.00 Гри Приколів  
23.00 Країна У  
01.00 17+  
02.30 Віталька  
05.50 Корисні підказки

**2+2**

06.00, 08.00 «Затерянный мир»  
07.00 «ДжеДАИ 2019»  
12.40 Х/ф «Бунт» †  
14



Центральні вулиці міста вільні від заторів. Через карантин, автомобілів на дорогах значно поменшало



На Театральному майдані порожньо. Лише іноді, поспішаючи, проходить люди



Усі ринки закриті на час карантину. Про це попереджують зачинені ворота та написи



Храми не зачинені, туди продовжують ходити люди

## ЯК ВИГЛЯДАЄ ТЕРНОПІЛЬ ПІД ЧАС КАРАНТИНУ

**Люди** ■ Під час карантину на вулицях Тернополя значно поменшало людей. Проте деякі тернополяни все ж виходять на вулицю, щоб дійти на роботу або просто прогулятися. Як виглядають вулиці міста, дізнавалися журналісти «RIA плюс»



Більшість людей у місті ходять в масках

ВАДИМ ЄПУР, 068-066-80-96,  
VADIMEV15@GMAIL.COM

Тернопіль виглядає напів спустошеним через те, що багато закладів закриті, і людям просто нікуди піти. Проте ті тернополяни, які все ж вийшли на вулицю, прогулюються містом. Багато людей одягнули маски. Хтось одягнув хірургічні або марлеві маски, а декому вдалось роздобути респіраторні пів маски.

Головний санітарний лікар Вік-тор Ляшко пояснив на брифінгу, навіщо потрібно носити маску.

— Коли в країні епідемія, кожен потенційно є носієм вірусу, — пояснює Ляшко. — Маска захищає не вас, маска захищає від вас.

Тому маску потрібно одягати, заходячи в транспорт, магазин чи аптеку.

Захистити здорову людину можуть респіратори певного типу. Їх варто одягати в людних місцях та транспорті, хоча ці місяці взагалі краще уникати, радить епідеміолог Володимир Паничев.

— Якщо людина не має змоги уникнути поїздки у громадському транспорті, варто використовувати захисні респіратори, а не звичайні маски, — пояснює епідеміолог Тернопільського обласного лабораторного центру Володимир Паничев. — Респіратор має бути типу FFP2 чи FFP3. Якщо маска рівня FFP2 — її можна носити до 3 годин. FFP3 — ефективна до 6 годин.

Деякі тернополяни одягли маски «для вигляду» — закривши тільки рот або підборіддя. Переважно це продавці, кондуктори та водії у громадському транспорті, хоча і серед перехожих таких багато.

Після введення режиму надзвичайної си-

туації, вулиці міста майже порожні. Більшість людей ходять у масках. Поменшало і автомобілів.

Деякі вулиці міста порожні — ні людей, ні машин. Це стосується місць відпочинку. Там, де ще кілька днів тому люди гуляли під час карантину, уже майже нікого немає. На Театральному майдані іноді проходять люди. Переважно це ті, хто поспішає на роботу.

На Руській значно менше людей та автомобілів. Продуктові магазини та аптеки працюють, черг біля них немає, хоча всередину пускають лише по 1-2 людини. Менше людей і біля Центрального ринку. Автовокзал теж не працює, людей майже немає. Ніхто й не торгує просто неба. Однак ринок не порожній. Деякі магазини там все ж працюють: з побутовою хімією, товарами з Європи та аптеки. Туди заходять по одному.

На парковках біля супермаркетів та торгових центрів мало автомобілів, однак магазини не порожні. Туди пускають лише покупців у масках. У деяких магазинах ввели обмеження на кількість товару.

У парках також майже немає людей, хоча деякі пенсіонери все ж наважуються гуляти без маски.

У Тернопільському штабі для боротьби з коронавірусом закликають жителів міста не виходити на вулицю без потреби, користуватися масками. Маски знижують ризик зараження вірусом через чхання або кашель і допомагають не торкатися носа або рота. Найкраща профілактика — дистанція між людьми 1,5 метра, не торкатися предметів у громадських місцях, обличчя та часто мити руки. Рекомендовано залишатися вдома, незалежно від того, чи є у вас симптоми.

Перевірені міні-трактори за доступними цінами

- БЕЗКОШТОВНА ДОСТАВКА по області
- ГАРАНТІЯ І СЕРВІС
- КРЕДИТ
- ОПЛАТА ПРИ ОТРИМАННІ

Деталі за телефонами

(067) 672-62-96

(063) 134-64-34



www.minitractor.automoto.ua

Після свят відчувається тяжкість в голові і неймовірна легкість у гаманці.

у ресторани:  
— Дівчино, це вам від чоловіка, що сидить за от тим столиком.  
— А що це?  
— Його рахунок.

Хочете уявити собі жіночий мозок? Відкрийте одночасно 2785 вкладок у браузері...

І більше ніколи не закривайте!

Тих, кого важко знайти, легко втратити і неможливо забути, зазвичай надзвичайно

важко позбутися.

— Як сказати одним словом англійською: «Дружина і теща поїхали на дачу і взяли з собою дітей?»  
— Yes!

Розмова двох заарештованих злочинців:  
— Ти віриш в юридичні помилки?  
— Звичайно. Мене тричі виправдовували в суді.

— Ігорє, дайте обґрунтоване визначення слову «асфальт».

— Асфальт, професоре, — це тимчасове покриття перед земляними роботами!

У рамках антикризової програми енергетики запропонували новий тариф «Все вимкнено».

У сім'ї циркових артистів дружина пиляє чоловіка і вдома, і на арені.

Зрозумів, що побачення з дівчиною пройшло невдало, коли у неї прозвенів будильник на телефоні і вона відповіла на цей дзвінок...

Список речей, які склалися в моєму житті:

1. Парасолька

Провалом обернулося застосування розпізнавання обличчя в телефоні. І січня половина телефонів українців відмовилися впізнавати своїх власників.

Взагалі-то Вінні-Пух не хотів одружуватися, але думка про майбутній медовий місяць зводила його з розуму...

Сімейне життя — це коли вона приміряє всі свої сукні перед дзеркалом, а тобі тепло на душі. Адже ти сидиш у передпокої в пуховику.

Найкраща шафа для одягу — це стілець.

**ВІДПОВІДІ НА СКАНВОРД НАДРУКОВАНИЙ В «РИА ПЛЮС», №11**

**ТИЖНЕВИК «РИА ПЛЮС»**  
Свідчення про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації «RIA плюс» №507-107 ПР, серія ПР, видане 10.08.2011 р. Державним комітетом телебачення і радіомовлення України. Засновник ТОВ «RIA Холдинг». Видавець з 2006 року — ТОВ «Видавництво «РИА»; адреса: 21032, м.Вінниця вул. Ширшова, 3а

Газета є членом «Української Мережі Оголошень».

Газета є членом асоціації видавців періодичної преси України.

Тижневик «RIA плюс» доставляють за передплатою підприємствам Тернопільщини та провідним підприємствам України.

Безкоштовне розповсюдження друкованого ЗМІ оплачено рекламодавцем.  
**Реклама** позначається реєстраційним номером та друкується відмінним від основного шрифтом. Матеріали у рубриках «Зроблено в Тернополі», «Новини компанії», «Шопінг», «Політична позиція» та «Прес-служби» публікуються на правах реклами. Редакція не завжди поділяє думки авторів та не несе відповідальності за тексти реклами й оголошень. Передрук матеріалів — тільки з дозволу редакції.  
Буквосполучення **RIA, PIA, PIA** (а також у сполученні з будь-якими словами та висловами), графічні зображення вказаного, заборонені для копіювання згідно з авторськими правами.

**АДРЕСА РЕДАКЦІЇ**  
**м. Тернопіль, вул. Дубовецька, 1-Б** (колишній будинок офіцерів). **Працюємо 9.00-18.00.**  
**Поштова адреса:** 46001, м. Тернопіль, вул. Дубовецька 1-Б.  
**Телефони редакції:** (0352) **43-00-50, 43-00-56**  
**Телефони кур'єрської служби і передплати:** (0352) **43-00-50, 43-00-56**  
**«RIA плюс» в Інтернеті:** <http://20minut.ua>  
**ПРАВИЛА ПОДАННЯ ОГЛОШЕНЬ ЧИТАЙТЕ НА 3-й СТОР. БЛОКУ «РОБОТА»**  
Інформація для публікації надається інформаційним агентством ТОВ «Видавництво «РИА»; код ЄДРПОУ 34095069; адреса: 21032, м. Вінниця вул. Ширшова, 3-А; свідоцтво про державну реєстрацію інформаційного агентства як суб'єкта інформаційної діяльності серії КВ №194-57Р від 12.08.2009 р

**Головний редактор:**  
Наталія Бурлаку — 097-445-82-67.  
**Дизайн та верстка:** Ольга Рагуцька  
**Відділ реклами:** 43-00-50.  
**Відділ кур'єрської служби та передплати:** Лілія Павлишин, 095-837-87-14.  
**Відділ оголошень:** 098-477-12-70  
Номер набраний та зверстаний комп'ютерним центром RIA.  
**Рекомендована ціна 5 грн 00 коп.**

Віддруковано: ТОВ «Поділля-Тер», м. Тернопіль, тел. (0352)52-27-37, (067)352-18-51. [www.a-print.com.ua](http://www.a-print.com.ua)

Тираж **18000** примірників. Зам. № **729**

**БАНКІВСЬКІ РЕКВІЗИТИ**  
ексклюзивної рекламної агенції  
ТОВ «РИА МЕДІА»:  
р/р 26002012027968  
код ЄДРПОУ — 40914460  
в ПАТ «УкрСоцбанк»,  
м. Вінниця, МФО 300023,  
свід. про реєстр. плат. ПДВ  
№ 1602084500053.  
Інд. податк. номер  
409144602081.

Передплатний індекс  
**22196**

## Погода у Тернополі

**КАРТОН-ПЛАСТ**  
 ГАЙОВА 30 ЖИВОВА 25  
 КОПЕРНИКА 3 ОБ'ЇЗНА 17  
 15 КВІТНЯ, 15 РУСЬКА 5

**ПАКУЙ ТА ВЕЗИ!**

**МАКУЛАТУРА ПОЛІЕТИЛЕН**

**ПІДДОНИ**

**ЄВРО-КУБ**

тел.: 25 88 28, 52 00 50  
 (067) 350 20 58, (067) 350 20 60

**СЕРЕДА,**  
 25 БЕРЕЗНЯ

**ЧЕТВЕР,**  
 26 БЕРЕЗНЯ

**П'ЯТНИЦЯ,**  
 27 БЕРЕЗНЯ

**СУБОТА,**  
 28 БЕРЕЗНЯ

**НЕДІЛЯ,**  
 29 БЕРЕЗНЯ

**ПОНЕДІЛОК,**  
 30 БЕРЕЗНЯ

**ВІТРОК,**  
 31 БЕРЕЗНЯ

	гісметео	синоптик
СЕРЕДА, 25 БЕРЕЗНЯ	-5°C +4°C	-6°C +4°C
ЧЕТВЕР, 26 БЕРЕЗНЯ	-2°C +8°C	-2°C +9°C
П'ЯТНИЦЯ, 27 БЕРЕЗНЯ	0°C +12°C	0°C +11°C
СУБОТА, 28 БЕРЕЗНЯ	+1°C +13°C	+1°C +12°C
НЕДІЛЯ, 29 БЕРЕЗНЯ	0°C +11°C	+1°C +13°C
ПОНЕДІЛОК, 30 БЕРЕЗНЯ	+2°C +13°C	+2°C +15°C
ВІТРОК, 31 БЕРЕЗНЯ	+4°C +12°C	+3°C +10°C

## фотоконкурс «Великодній кошик»

Завантажуйте фото на сайт 20minut.ua в розділі фотоконкурс з 11.03 до 31.03

ПЕРЕМОЖЕЦЬ ОТРИМАЄ ПОДАРУНОК ВІД ТМ «ЮНИК» КОРЗИНУ М'ЯСНОГО ДО ВЕЛИКОДНЬОГО СТОЛУ



деталі на сайті  
 20minut.ua  
 43-00-50

20  
 ХВИЛИН

## АНЕКДОТИ

— Друзі сказали, що ви хороший адвокат, візьметесь за мою справу?

— А вас у чому звинувачують?

— У підробці грошей.

— Так, я візьмуся.

— Дуже добре! Плачу готівкою!

Англійські вчені довели, що найбільшою силою тяжіння володіє подушка о п'ятій годині ранку.

У барі сумний чоловік замовляє чарку за чаркою. Зрештою бармен не витримує і питає:

— Що ж сталося?

— Та з дружиною посварився. Вона обіцяла місяць зі мною не розмовляти.

— Та невже... Уявляю, як тобі погано.

— І не кажи! Сьогодні останній день...

Іспит. Професор каже студенту:

— Щось я не бачив вас на лекціях...

— А я сидів он за тією колоною.

— Як же ви всі там за однією колоною вмістилися?!

— Чим ви так стурбовані, у вас проблеми?

— Так! Ось чому у мене шість дочок і жодного зятя.

— Це хіба проблеми, ось у мене всього одна дочка, а зять вже шостий!

— Лікарю, а у вас медицина безкоштовна?

— Так, безкоштовна, а ось лікування...

Я настільки впевнений в собі, що сам говорю зозулям, скільки їм залишилося.

## Де в Тернополі можна замовити їжу додому



**1. АВТОПОРТ**  
 БЕЗКОШТОВНА доставка всього меню від мережі закладів харчування «Автопорт». Мінімальне замовлення 200 гривень.  
 Доставка здійснюється з 10:00 до 20:00.  
 Тел. : 096-333-77-90, 066-444-99-15.  
 Сайт: <http://dostavka-chachluka.te.ua>



**2. ФАБРИКА ПІЦЦІ**  
 Фабрика піци пропонує доставку та самовивіз усіх страв з меню нашої кухні.  
 Сайт: <https://pizzafactory.te.ua/>  
 Телефон: 098-55-020-55  
 Адреса: м. Тернопіль, вул. Кривоноса, 6в (на зупинці)  
 Час роботи: з 10 до 22 години



**3. LA PIZZA**  
 Доставка їжі на суму до 150 грн — 30грн, понад 150грн — безкоштовна. Щоб здійснити замовлення, напишіть нам свій номер телефону і ми вам передзвонимо або скористайтесь функцією замовлення на сайті <https://lapizza.te.ua/>. Доставка працює з 8:00 до 00:00. Тел.: (097) 1-250-250



**4. СООР**  
 Доставка в межах м. Тернопіль у інтернет супермаркеті СООР на суму більше 200 грн є безкоштовною, якщо сума замовлення менша, вартість доставки 50 грн. Телефон: 098-843-23-00, 43-23-00. Графік роботи з 9:00 до 20:00. У зв'язку з великою кількістю замовлень доставка відбуватиметься з затримкою.

МІСЦЕВИЙ БІЗНЕС —  
**СЕРЦЕ ТЕРНОПОЛЯ**  
 ПІДТРИМАЄМО  
 ЙОГО СЕРЦЕБИТТЯ

## Який у тебе характер?

**ОВЕН** Природжений лідер, і з цим нічого не поробиш. Вже при першому знайомстві відчує непохитну впевненість в собі.

**ТЕЛЕЦЬ** «Повільно, але вірно» — такий девіз наполегливого Тельця, який знаходить відображення у всіх сферах його життя.

**БЛИЗНЮКИ** «Одна нога тут, інша там» — це вираз ніби створено для неспокійних Близнюків, які багато хочуть дізнатися про життя.

**РАК** Найбільш завбачливий з усіх знаків Зодіаку. Найлегше відрізнити Рака від інших, спостерігаючи за тим, як він йде до мети.

**ЛЕВ** Чудово вміє себе подати і любить бути в центрі уваги. Найлегше знайти Лева на вечірці або на світському рауті.

**ДІВА** Природжені поціновувачі чистоти. Не здатні ні хвилини всидіти без діла. Наводять порядок у всіх сферах життя.

**ТЕРЕЗИ** Поведінка Терезів весь час демонструє різні грані. Сьогодні вони ласкаві і милі, а завтра можуть бути неупусливими.

**СКОРПІОН** Це воїн, до того ж, часто-густо, він кидається в бій, навіть не подумавши попередити про це оточуючих. Чесний і правдивий.

**СТРЕЛЕЦЬ** Це людина-свято в кращому сенсі цього слова. Цей життєрадісний знак Зодіаку майже завжди в прекрасному настрої.

**КОЗЕРІГ** Характер Козерога накладає відбиток і на його зовнішність, і на стиль його життя. Ні з ким не збирається вступати в бій.

**ВОДОЛІЙ** Справжній художник, він здатний не тільки бачити світ у всьому його дивовижному різноманітті, але й помічати деталі.

**РИБИ** Їх особа може бути безтурботно спокійною, а поведінка демонструвати мрійливість, байдужість і навіть деяку лінь.