1. Установить в виртуальную машину или VDS Docker, настроить набор контейнеров через docker compose по [инструкции](https://www.digitalocean.com/community/tutorials/how-to-install-wordpress-with-docker-compose-ru).

Часть с настройкой certbot и HTTPS опустить, если у вас нет настоящего домена и белого IP.

sudo apt install [docker.io](http://docker.io/) docker-compose -y

1. Запустить два контейнера, связанные одной сетью (используя документацию).  
   Первый контейнер БД (например, образ mariadb:10.8), второй контейнер — phpmyadmin.  
   Получить доступ к БД в первом контейнере через второй контейнер (веб-интерфейс phpmyadmin).