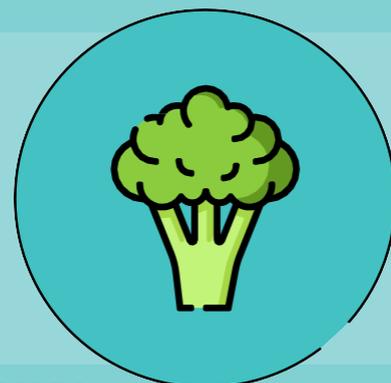


Как справиться время со вспышки COVID-19?



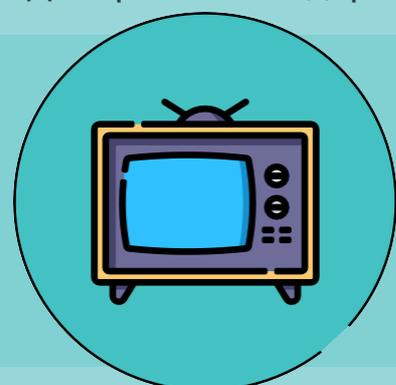
Во время кризиса естественно, что вы грустите, находитесь в смятении, напуганы или раздосадованы. Помочь в этом может разговор с людьми, которым вы доверяете. Поговорите с другом или родственником.

Если вы должны остаться дома, позаботьтесь о своем здоровье – хорошо питайтесь, спите, сохраняйте физическую активность и общайтесь с членами семьи, а также с друзьями и родственниками по электронной почте или телефону.



Не пытайтесь утопить свои чувства в алкоголе, их с помощью табака или иных вредных веществ. Если вы чувствуете эмоциональное перенапряжение, то поговорите с медицинским работником или консультантом. Составьте план, куда обратиться, и где получить помощь в случае возникновения проблем с физическим и психическим здоровьем, если это понадобится.

Разберитесь в фактах. Соберите информацию, которая поможет вам правильно оценить риски, чтобы вы смогли предпринять разумные меры предосторожности. Найдите надежный источник, например, сайт Всемирной Организации Здравоохранения или государственного Департамента здоровья.



Для того чтобы излишне не волноваться и не раздражаться, меньше смотрите и слушайте такие медиаканалы, которые вызывают у вас беспокойство.

Используйте приемы, с помощью которых вы когда-то смогли справиться с неприятными ситуациями, для того чтобы в сложное время вспышки заболевания справиться со своими эмоциями.

