

Як потурбуватися про свій психосоціальний стан в умовах карантину



✓ Оцінюйте власний фізичний стан **спокійно та об'єктивно**

✓ Намагайтеся **підтримувати звичний розпорядок дня** (зокрема, сну), повноцінно харчуватися та робити якомога більше фізичних вправ

✓ Ставити собі **реалістичні цілі та досягати їх** – це допоможе відчувати контроль над ситуацією

✓ Дозвольте собі відчувати емоції та **прийміть їх**, виділіть час на те, аби зрозуміти власні почуття та потреби

✓ Продовжуйте **чи спробуйте зайнятися діяльністю для власного задоволення чи розслаблення**, що не вимагає багато простору та ресурсів, як-от виконання вправ на гнучкість або релаксацію, малювання, читання улюблених книг, прослуховування музики тощо



✓ Намагайтеся **зберігати активність**: пишiть, грайте в ігри, розгадуйте кросворди, sudoku, загадки, придумуйте розумові ігри, що стимулюють мислення

✓ Підтримуйте **соціальні зв'язки**: навіть якщо Ви не можете спілкуватися віч-на-віч, використовуйте можливості відео- чи телефонних дзвінків, месенджерів, WhatsApp тощо

✓ Намагайтеся **знайти у Вашій ситуації щось, що викликає посмішку, додайте гумору**: він є добрим засобом від безнадії. Навіть якщо Ви посміхатиметесь чи сміятиметесь про себе, це допоможе Вам знайти розраду від тривоги та фрустрації

✓ **Зберігайте надію**: вірте в щось значуще – сім'ю, цінності, релігійні вірування тощо



f @ t v ∞
/redcrossukraine
REDCROSS.ORG.UA



Як знизити ризик інфікування коронавірусом?



Мийте руки з милом (мінімум 20 с) або дезінфекційними засобами із вмістом спирту



Під час кашлю та чхання **прикривайте рот і ніс серветкою або згином ліктя**; відразу викидайте серветку і мийте руки

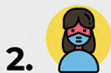


Тримайтеся на відстані від людей, у яких спостерігається кашель або підвищена температура

Коли використовувати медичну маску



Якщо ви здорові, вам потрібно носити маску, тільки якщо ви доглядаєте за людиною з підозрою на інфекцію COVID-19



Надягайте маску, якщо кашляєте і чхаєте



Маски ефективні лише в поєднанні з обробкою рук за допомогою спиртовмісних засобів або миття рук водою з милом



Якщо ви носите маску, ви повинні знати, як її правильно використовувати й утилізувати

