



# Як подолати стрес під час спалаху хвороби

Спалах захворювання може мати посилений вплив на людей похилого віку та викликати різні почуття та емоції



## Поради для людей похилого віку



Підтримуйте зв'язок з сім'єю, громадою за допомогою різних засобів зв'язку. Наприклад, якщо особиста зустріч неможлива, зателефонуйте чи напишіть повідомлення.



Отримуйте інформацію, підкріплену перевіреними фактами, та найактуальнішу інформацію та новини з різних джерел.



Запитуйте думку     
різних людей перед тим, як дослухатись до порад інших.   

### Важливі телефонні номери

Швидка допомога 103

Урядова гаряча лінія, Кабінет Міністрів України 1545

Гаряча лінія Міністерства охорони здоров'я України

Інформаційний Центр Червоного Хреста України

0 800 505 201

0 800 332 656