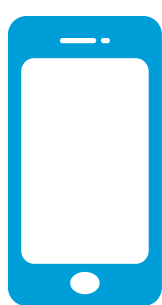


مدیریت اضطراب درباره COVID-19

جریان عادی را حفظ کنید

تا حد ممکن فعالیت‌های عادی خود را حفظ کنید: در همان زمان‌های همیشگی بخواهید و از خواب بیدار شوید، برنامه غذایی معمول را حفظ کرده و در صورت لزوم سازگار شوید (مثلاً به جای رفتن به باشگاه ورزشی از ویدئوهای تناسب اندام YouTube، استفاده کنید).



دریافت اطلاعات رسانه‌ای را محدود کنید

به جای این که تمام روز خود را در معرض اخبار قرار دهید، برای دریافت اطلاعات برنامه‌ریزی کنید. واقعیت‌ها را از منابع درست دریافت کنید: مرکز کنترل بیماری BC، مرکز بهداشت فریزر، آژانس بهداشت عمومی کانادا و سازمان بهداشت جهانی.

همواره در تماس باشید

با حفظ فاصله اجتماعی، معاشرت کنید. تلفن، فیس‌تایم، و اسکایپ همچنان بهترین راه‌های ارتباطی است. در مورد موضوعاتی غیر از COVID-19 صحبت کنید که به خودتان استراحت ذهنی بدهید. اگر احساس اضطراب دارید و نیاز به صحبت دارید، خط بحران سلامت فریزر 7/24 نیز پاسخگوی شماست: 951-8855 (604) یا خط رایگان 820-7444 (877) 1.

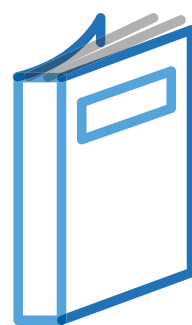


هوای تازه بگیرید

برای پیاده‌روی، کوه‌پیمایی یا دوچرخه‌سواری بیرون بروید. بیرون رفتن برای قلب و ذهن شما خوب است.

از زمان بیکاری استفاده بهینه کنید

اکنون زمان تمیز و مرتب کردن کمدها، کشو لوازم بدرد نخور، گوشه گاراژ و رسیدگی به موارد دیگر فهرست کارهایی است که در خانه/حیات خود باید انجام دهید. از اوقات ساکت و آرام لذت ببرید، کتاب بخوانید و فیلم ببینید.



چشم انداز خود را حفظ کنید

روی نقش خود در مقابله با گسترش بیماری تمرکز کنید (به عنوان مثال شستن مناسب دست، سرفه و عطسه کردن داخل آرنج، ماندن در خانه هنگامی که حال خوش ندارید و حفظ فاصله اجتماعی) و به مرکز بهداشت عمومی و مسئولین دولتی که سخت در تلاشند که کار خود را انجام دهند، اعتماد کنید.



سؤالات غیرپزشکی مربوط به COVID-19 دارید؟

با شماره COVID19 (888) 1 تماس گرفته یا
به شماره 630-0300 (604) پیامک ارسال کنید

برای اطلاعات و منابع بیشتر به این وبسایت مراجعه کنید

FRASERHEALTH.CA/COVID19