

COVID -19 संबंधी बेचैनी से निपटना

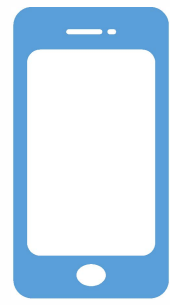


दिनचर्या बनाये रखें

जितना हो सके अपने दिन में सामान्य काम काज करते रहें: जागने और विश्राम के समय में समानता रखें समय से भोजन खाएं और अगर संभव है तो (गयम जाने की बजाये youtube वीडियोस देखकर कसरत करें)

मीडिया के सेवन पर सीमा लगाए

जानकारी प्राप्त करने के लिए अनुसूची का पालन करें बजाये इसके की सारे ही दिन खबरें देखते रहें. तथ्यों को सही सूत्रों से प्राप्त करें: बी सी सेंटर फॉर डिजीज़ कण्ट्रोल, फ्रेसर हेल्थ, पब्लिक हेल्थ एजेंसी ऑफ़ कैंनेडा और वर्ल्ड हेल्थ आर्गनाइजेशन.

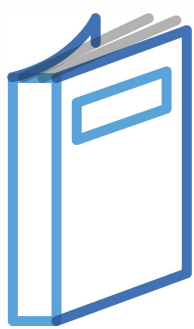


संपर्क बनाये रखें

दूरी बनाये रखें पर सामाजिक रहे. फ़ोन कॉल्स, फेस टाइम, और स्काइप के ज़रिये संपर्क में रहें. COVID-19 के बगैर विषयो पर बात चित करें ताकि आपको मानसिक विराम मिल सके. फ्रेसर हेल्थ क्राइसिस लाइन 24 /7 आपके लिए उपलब्ध है की अगर आप बेचैनी महसूस कर रहे हैं और किसी से बात करना चाहते हैं. (604) 951-8855 या टोल फ्री 1 (877) 820-7444.

ताज़ी हवा लें

बाइक राइड, हाईक या सैर के लिए जाएँ, दिल और दिमाग, दोनों के लिए बेहतर है.



खाली समय का फायदा उठाएं

यह समय है की आप अपनी अलमारी साफ़ कर सकते हैं, फालतू के सामान से भरी ड्रावर, गेराज का कोना और वह सभी काम जो आप घर में और आस पास करना चाहते थे, शांति भरे इस समय का लाभ उठाये, किताब पढ़ें और फिल्में देखें.

दृष्टिकोण बनाये रखें

फैलाव को रोकने के लिए अपने योगदान पर ध्यान केंद्रित रखें (हाथ अच्छी तरह धोना, बाजू में खाँसना और छींकना, बीमारी में घर पर ही रहना और ज़रूरी दूरी बनाये रखना) और यह विश्वास बनाये रखना की पिब्लिक हेल्थ और सरकारी अधिकारियों द्वारा उनका योगदान दिया जा रहा है.



नॉन-मेडिकल COVID-19 सवाल?

कॉल 1-(888)-COVID19 या टेक्स्ट (604)-630-0300.

अधिक जानकारी और साधनों के लिए

[FRASERHEALTH.CA/COVID19](https://www.fraserhealth.ca/covid19)