

# ਕੋਵਿਡ-19 ਕਾਰਨ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ

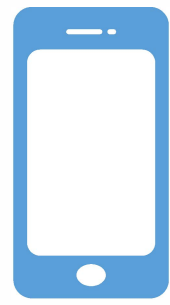


## ਰੁਟੀਨ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੋ

ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੀ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ: ਆਮ ਸਮੇਂ ਤੇ ਜਾਗੋ ਅਤੇ ਸੋਵੋ, ਨਿਯਮਤ ਭੋਜਨ ਦੇ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਅਪਨਾਓ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਜਿਮ ਜਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਘਰ ਵਿੱਚ ਯੂ ਟਿਊਬ ਫਿੱਟਨੈਸ ਵੀਡੀਓਜ਼ ਕਰੋ)

## ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸੀਮਤ ਕਰੋ

ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਤੱਕ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖਬਰਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਨੂੰ ਤਹਿ ਕਰੋ। ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਰੋਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ: ਬੀ ਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡਿਜੀਟਲ ਕੰਟਰੋਲ, ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ, ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਵਰਲਡ ਹੈਲਥ ਆਰਗਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ।

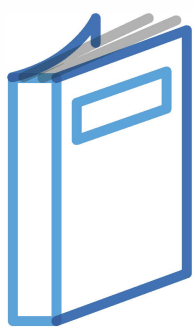
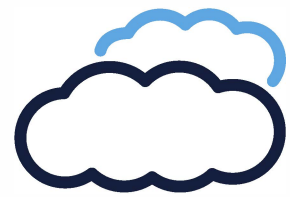


## ਸੰਪਰਕ ਰੱਖੋ

ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਵੇਲੇ ਵੀ ਸਮਾਜਿਕਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ। ਫੋਨ ਕਰਨਾ, ਵੇਸਟਾਈਮ ਅਤੇ ਸਕਾਈਪ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਬਰੇਕ ਦੇਣ ਲਈ ਗੈਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਕਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ 24/7 ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ: (604) 951-8855 ਜਾਂ ਟੋਲ ਫਰੀ 1 (877) 820-7444.

## ਥੋੜੀ ਤਾਜ਼ਾ ਹਵਾ ਲਓ

ਸੈਰ ਕਰਨ, ਹਾਈਕ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਜਾਓ। ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ ਦਿਲ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ।



## ਡਾਊਨਟਾਈਮ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਲਓ

ਹੁਣ ਬਾਰੀਆਂ, ਦਰਾਜ ਅਤੇ ਗਰਾਜ ਦਾ ਕੋਨਾ ਸਾਫ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰ/ਯਾਰਡ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਹੋਰ ਸੂਚੀ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਸਾਂਤ ਸਮੇਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲਓ, ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਫਿਲਮਾਂ ਦੇਖੋ।

## ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਰੱਖੋ

ਫੈਲਾਅ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ (ਜਿਵੇਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਥ ਧੋਣਾ, ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਵਿੱਚ ਖੰਘਣਾ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣਾ, ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਉਣਾ) ਅਤੇ ਯਕੀਨ ਕਰੋ ਕਿ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਅਧਿਕਾਰੀ ਆਪਣੇ ਹਿੱਸਿਆਂ 'ਤੇ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।



ਨੌਨ-ਮੈਡੀਕਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਪ੍ਰਸ਼ਨ?

ਫੋਨ ਕਰੋ 1 (888) COVID19 ਜਾਂ ਮੈਸੇਜ ਕਰੋ (604) 630-0300

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ ਜਾਓ

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