

طرق البقاء سعيداً ومتفائلاً خلال COVID-19



the
power of
humanity

لاحظ علامات التوتر في منزلك. أكتب قائمة بالأشياء التي يجب القيام بها لتخفيف التوتر عند حدوثه.



حاول الحفاظ على رؤية. قد تكون قد تعرضت لأخطار وتهديدات في حياتك. أما بالنسبة للآن، سيكون من المفيد التركيز على الأشياء التي تستطيع التحكم بها.



أحصل على الأخبار من مصادر موثوق بها. عيّن وقتاً كل يوم لتحصل على أحدث الحقائق.



حافظ على أسلوب حياة صحي. كُل و نم جيداً. مارس الرياضة و تعرض لأشعة الشمس كل يوم.



من اللطف أن تقول شكراً. أشكر الممرضات والأطباء، العاملين في سوبر ماركت وفريق توصيل الطعام وغيرهم من الذين يعملون في تقديم الخدمات الأساسية.



لمزيد من المعلومات؟ لمزيد من النصائح العملية حول كيفية الحفاظ على صحتك النفسية أثناء الإبتعاد الجسدي، قم بزيارة
[.redcross.org.au/covid-19](https://www.redcross.org.au/covid-19)