

راه های خوشحال و امیدوار ماندن در جریان کوید-۱۹



the
power of
humanity

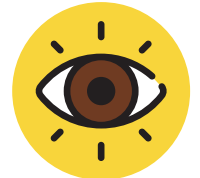
علائم استرس در خانه تانرا شناسایی کنید. یک فهرست کارهایی را که باید برای کاهش استرس انجام دهید تهیه کنید.



تلاش کنید نسبت به آینده خوشبین باشید. ممکن است شما در زندگی خود خطرها و تهدیدهایی را تجربه کرده باشید. فعلاً، تمرکز روی چیزهایی که در کنترل شماست کمک میکند.



برای اخبار، به منابع معتبر مراجعه کنید. هر روز یک وقت مشخص را برای بدست آوردن تازه ترین گزارش ها و حقایق تعیین کنید.



یک سبک زندگی سالم را برقرار نگه دارید. خوب بخورید و بخوابید. هر روز ورزش کنید و یکمقدار نور آفتاب بگیرید.



از هر فرصت پیش آمده برای تشکری کردن استفاده کنید. از نرس ها (پرستارها) و داکتر ها، کارمندان مغازه، تیم هایی که مواد غذایی می‌رسانند و بقیه کسانی که در خط مقدم قرار دارند تشکری کنید.



معلومات بیشتر؟ برای مشوره های عملی در مورد حفظ سلامتی ذهنی تان در جریان فاصله گیری اجتماعی، به وب سایت ذیل مراجعه کنید
[.redcross.org.au/covid-19](https://www.redcross.org.au/covid-19)