

Malay

Cara-cara untuk kekal gembira dan penuh harapan semasa wabak COVID-19



the power of humanity



Kenalpasti apakah tanda-tanda stres di rumah anda. Wujudkan satu senarai perkara untuk dilakukan untuk mengurangkan stres apabila ia berlaku.



Cuba kekalkan perspektif. Anda mungkin telah mengalami bahaya dan ancaman dalam hidup anda. Buat masa kini, ia membantu untuk memfokus kepada perkara-perkara yang anda boleh kawal.



Dapatkan berita anda dari sumber-sumber yang boleh dipercayai. Tetapkan satu masa setiap hari untuk mendapatkan fakta-fakta terbaru yang telah dikemaskini.



Kekalkan satu gaya hidup yang sihat. Makan dan tidur dengan baik. Bersenam dan dapatkan sinar suria setiap hari.



Luangkan masa untuk mengucapkan terima kasih. Berterima kasih kepada jururawat dan doktor, kakitangan pasaraya, pasukan penghantaran makanan dan yang lain-lain di barisan hadapan.

Lebih banyak maklumat? Untuk lebih banyak tip praktikal tentang bagaimana untuk mengekalkan kesejahteraan mental anda semasa penjarakan fizikal lawati laman web redcross.org.au/covid-19