

# በ COVID-19 ቫይረስ ጊዜ ደስተኛ ሆኖ ለመቆየት እንዲረዳዎት ዘዴዎች



the power of humanity



በቤትዎ ውስጥ ለጭንቀት ስሜት ምን ዓይነት ምልክቶች እንዳሉ ለይቶ ማወቅ። ይህ ሁኔታ ሲከሰት ጭንቀትን ለመቀነስ የሚደረጉትን ዝርዝር ነገሮች መፍጠር።



ያለን እይታ ለመጠበቅ መሞከር። አደጋ ሊኖርዎት እንደሚችልና ለህይወትዎ ያስፈራል። በአሁን ጊዜ እርስዎ መቆጣጠር የሚችሉትን ትኩረት እንዲያደርጉ ይረዳል።



እርስዎ የታመነ መረጃ ወደሚያገኙበት ዜና ምንጭ መሄድ። ወቅታዊ የእውነታ መረጃን ለማግኘት በየቀኑ ያለውን ሰዓት ማቀናጀት።



በእድሜ ህይወት ላይ ጤናማ ሆኖ መቆየት። በደንብ መብላትና መተኛት። በየቀኑ አካል እንቅስቃሴ ማድረግና ትንሽ የጸሀይ ብርሃን ማግኘት።



አመሰግናለሁ ለማለት ጊዜ መውሰድ። ለነርሶችና ሀኪሞች፣ የሱፐርማርኬት ገብያ ሰራተኞች፣ ምግብ ለሚያደርስ ቡድን እና በፊት ለፊት መስመር ላሉ ሌሎች ሰዎች ምስጋና ይድረሳቸው።

**ለበለጠ መረጃ?** በአካል እርቀት በሚያደርጉበት ጊዜ እንዴት የአእምሮ ደህንነትን መጠበቅ እንዳለብዎ በበለጠ ተግባራዊ ምክሮችን ለማግኘት በድረገጽ: [redcross.org.au/covid-19](https://redcross.org.au/covid-19) ላይ ገብቶ ማየት።