

कोभिड-१९

को समयमा
खुसी र आशावादी रहने
तौरिकाहरू



the
power of
humanity



तपाईंको घरमा तनावका संकेतहरू के छन् पहिचान गर्नुहोस् ।
तनाव भएमा त्यसलाइ घटाउनको लागि गर्ने चिजहरूको सुची
बनाउनुहोस् ।



सन्तुलित दृष्टिकोण राख्न प्रयास गर्नुहोस् । तपाईंले आफ्नो
जिवनमा खतराहरू र चुनौतीहरूको अनुभव गर्नुभएको हुन सक्छ
। अहिलेको लागि, आँफुले नियन्त्रण गर्नसक्ने कुराहरूमा मात्र
ध्यान केन्द्रित गर्दा मद्दत पुग्नेछ ।



समाचारको लागि विश्वसनीय स्रोतहरूमा जानुहोस् । पछिल्लो
तथ्यहरूमा ताजा जानकारी पाउनको लागि प्रत्येक दिन एक
समय छुट्याउनुहोस् ।



स्वस्थ जीवनशैली कायम राख्नुहोस् । राम्रोसँग खानु र सुत्नुहोस् ।
व्यायाम गर्नुहोस् र हरेक दिन केही समय बाहिर निस्कनुहोस् ।



धन्यवाद भन्न समय लिनुहोस् । नर्स र चिकित्सकहरूलाई,
पसलका कर्मचारी, खाना वितरण टोली र अन्य अग्रपङ्क्तिमा रहेर
काम गर्ने हरूलाई धन्यवाद दिनुहोस् ।

थप जानकारी ? शारीरिक दूरीको बेलामा तपाईंको मानसिक सुस्वास्थ्य कसरी
कायम राख्ने भन्ने बारेमा अधिक व्यावहारिक सल्लाहहरूको
लागि redcross.org.au/covid-19 मा जानुहोस्