

Swahili

Njia za kuendelea na furaha na tumaini wakati wa **COVID-19**



the
power of
humanity



Tambua alama gani za mkazo zipo katika nyumba yako. Unda orodha ya mambo ya kufanya ili kupunguza mkazo unapotokea.



Jaribu kuwa na matumaini. Unaweza kuwa umepata hatari na vitisho katika maisha yako. Kwa sasa, inasaidia kuzingatia mambo unayoweza kudhibiti.



Enda kwenye vyanzo vya kuaminika kupata habari yako. Weka muda kila siku wa kupata sasisho juu ya ukweli wa hivi karibuni.



Dumisha maisha ya afya. Kula na lala vizuri. Fanya mazoezi na pata mwanga wa jua kila siku.



Tumia muda wa kusema asante. Sema asante kwa wauguzi na madaktari, wafanyakazi wa duka kubwa, timu ya utoaji wa chakula na wengine huko mstari wa mbele.

Habari zaidi? Kwa vidokezo zaidi vya vitendo juu ya jinsi ya kudumisha ustawi wako wa kiakili wakati wa kuweka umbali wa mwili enda kwa redcross.org.au/covid-19