

Tamil

'கோவிட்-19'

-நோய்த்தொற்றுக்
காலத்தில் சந்தோஷமாகவும்,
நம்பிக்கையோடும்
இருப்பதற்கான வழிகள்



the
power of
humanity



உங்கள் வீட்டில் மற்றவர்களுடன் பிரச்சினைகளை உருவாக்கக்கூடிய ஆபத்தான சூழ்நிலைகளை அடையாளம் காணுங்கள். குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கிடையே மன அழுத்தத்தை உண்டாக்கக்கூடிய விடயங்களை ஒரு அட்டவணையில் குறித்து வையுங்கள்.



யதார்த்த நிலையை மறந்துவிடாதீர்கள். உங்களுடைய வாழ்க்கையில் நீங்கள் ஆபத்துகளைச் சந்தித்திருக்கக்கூடும். இப்போதைக்கு, உங்களால் கட்டுப்படுத்த இயலுமான விடயங்களின் மீது மட்டும் கவனம் செலுத்துவது உங்களுக்கு உதவியாக இருக்கும்.



நம்பத்தகுந்த மூலவளங்களில் இருந்து புதுச் செய்திகளைப் பெறுங்கள். மிகச் சமீபத்திய விடயங்களைப் பற்றித் தெரிந்துகொள்வதற்கென ஒவ்வொரு நாளும் நேரம் ஒதுக்குங்கள்.



ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைப் பாணியைப் பராமரித்துவாருங்கள். நன்றாக உணவருந்தி, நன்றாக நித்திரை கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு நாளும் உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொண்டு சூரிய ஒளியில் உலாவுங்கள்.



உங்களுக்காகப் பணியாற்றும் மற்றவர்களுக்கு நன்றி கூற நேரம் ஒதுக்குங்கள். செவிலியர்கள், மருத்துவர்கள், அங்காடி ஊழியர்கள், உங்களுக்கான உணவுப்பொருள்களைக் கொண்டுவந்து சேர்ப்பவர்கள் மற்றும் முன்னணியில் இருந்து சேவை செய்யும் அனைவருக்கும் உங்களுடைய நன்றியைச் சொல்ல நேரம் ஒதுக்குங்கள்.

மேலதிகத் தகவல் வேண்டுமா? For உடல்நீதியான விலகல் பின்பற்றப்படும் காலத்தில் உங்களது மன நலனைப் பராமரிப்பதற்கான மேலதிக யோசனைக் குறிப்புக்களைப் பெற redcross.org.au/covid-19 எனும் வலைத்தளப் பக்கத்திற்குச் செல்லுங்கள்.