



ZADBAJ O ZDROWIE FIZYCZNE I PSYCHICZNE PODCZAS EPIDEMII

1 Nie pozwól, by nadmiar informacji pogorszył Twój nastrój



2 Dbaj o podtrzymywanie kontaktów społecznych w bezpieczny sposób



3 Codziennie znajdź czas na aktywność fizyczną, przynajmniej 30 min.



4 Odżywiaj się prawidłowo, zadбай o odpowiednio długi sen



5 Jeśli przebywasz w domu, zaplanuj jak spędzić czas w izolacji



7 Stosuj zasady bezpieczeństwa, gdy wychodzisz z domu



6 Postaraj się utrzymywać stały plan dnia



8 Unikaj radzenia sobie ze stresem za pomocą używek



9 Zastanów się, czy możesz komuś pomóc



10 Nie stygmatyzuj chorych, nie obwiniaj ich o chorobę

