Небезпека COVID-19 залишається і надзвичайно важливо у цих умовах дотримуватись усіх встановлених протиепідемічних правил. Адже підступність нового вірусу полягає в тому, що його носії можуть і не здогадуватися про те, що хворі, й заражати інших людей.

Будьте відповідальними! Дотримуйтеся основних правил:

- мийте руки та користуйтеся антисептиком;
- носіть захисну маску в громадських місцях;
- уникайте великого скупчення людей та дотримуйтеся соціальної дистанції.

Виконання цих простих правил рятує життя та здоров'я.

Але як щодо нашого психічного здоров'я під час нинішньої епідемії? Як залишитись емоційно здоровими, коли так багато страху навколо?

Ось декілька стратегій, які я використовую, які можуть вам також допомогти.

- Зверніть увагу на своє тіло та свої емоції.
- Слухайте своє тіло, помічаючи будь-які зміни апетиту, нові болі або відчуття особливого жару або прохолоди. Помітивши тривожні симптоми, зробіть паузу для догляду за своїм тілом і розумом. Якщо вам не вдається керувати або добре функціонувати, зверніться про допомогу до професіонала.
- Вивчіть найкращі практики в галузі охорони здоров'я.
- Уникайте тісних контактів з хворими.
- Не торкайтеся очей, носа та рота.
- Залишайтеся вдома, коли ви хворі.
- Прикривайте кашель або чхання хустинками, після чого викиньте хустинку в смітник. Очищайте і дезінфікуйте предмети та поверхні, що часто торкаєтесь, використовуючи звичайний побутовий очисний спрей та серветку.
- Мийте руки часто милом та водою не менше 20 секунд.
- Доступ до надійних ресурсів

Ви можете вибрати, де будете отримувати інформацію про епідемію. Якщо ви покладаєтесь на панічні телефонні дзвінки від своїх тривожних близьких людей, ви, швидше за все, постраждаєте більше, ніж якщо вирішите покластися на надійні та офіційні джерела. Два надійних джерела новин про здоров'я: CDC , Всесвітня організація охорони здоров'я, Міністерство охорони здоров'я та інші офіційні ресурси. Якщо вас поглинають новини про розповсюдження коронавірусу, ви також можете на деякий час відмовитися від ЗМІ.

Поділіться надійною інформацією

Ще один спосіб піклуватися про себе – це піклуватися про інших, обмінюючись найкращою інформацією, яку ви знайшли.

Практикуйте догляд за собою:

- Підтримуйте здорові звички.
- Спілкуйтеся з родиною та друзями.
- Харчуйтеся добре і залишайтеся активними.
- Майте належний відпочинок.
- Займайтеся приємними заходами;
- Використовуйте навички подолання, такі як медитація або молитва.

Попри те, що коронавірус приніс багато проблем, і ми поки що не можемо це контролювати, кожен з нас може зробити вибір бути емоційно здоровим.

Зберігаємо спокій і виконуємо поради ВООЗ!