

RŪPINIMASIS SAVO EMOCINE SVEIKATA COVID-19 PANDEMIJOS LAIKOTARPIU



Norėdami atsipalaiduoti darykite pertraukėles ir atlikite užsiėmimus, kurie Jums patinka.



Rūpinkitės savo kūnu – sportuokite ir sveikai maitinkitės.



Žinokite faktus. Supratimas apie riziką pandeminiu laikotarpiu kels mažiau nerimo.



Palaiykite ryšį su šeima, draugais ir kitais artimaisiais.



Jeigu sunku susidoroti su užplūstančiais jausmais nebijokite kreiptis pagalbos.

TAKING CARE OF YOUR EMOTIONAL HEALTH DURING THE COVID-19 PANDEMIC



Take breaks to relax and do activities you enjoy.



Take care of your body with exercise and a healthy diet.



Know the facts. Understanding the risks can make an outbreak less stressful.



Stay connected with family, friends, and a trusted support system.



Ask for help if feelings become too overwhelming.