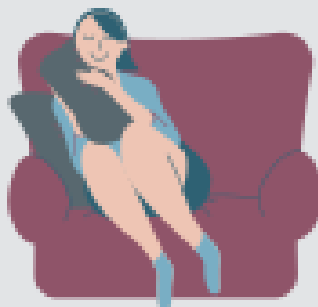


Ohjeita COVID-19 liikkumisrajoitusten aikana

Eri maiden COVID-19:n leviämisen estämiseksi käyttöön ottamat rajoittavat toimenpiteet, kuten eristyksissä oleminen ja lähikontaktien välttäminen, aiheuttavat muutoksia ihmisten rutiineihin pitkäksi ajaksi. Tässä on ohjeita, jotka auttavat sinua selviämään rajoitusten aikana parhaalla mahdollisella tavalla.

Luo itsellesi mukava ympäristö



Tee kodistasi mukava ja rento, ei ainoastaan fyysisesti, vaan ota käyttöön muita asioita, jotka auttavat sinua rentoutumaan, kuten kirjat, musiikki tai muu asia, jonka kanssa vietät mieluusti aikaa.

Pidä kiinni rutiineista

Pidä kiinni rutiineista mahdollisimman paljon, tai luo itsellesi uudet rutiinit, jotka auttavat sinua pysymään terveenä ja onnellisena.



Varmista, että pidät kiinni terveellisistä elämäntavoista, kuten hyvä ruokavalio, riittävä uni ja liikunta sekä nauti vapaa-ajasta.

“Kotitoimisto”

Jos teet etätöitä ja kykenet siihen, erota työtila vapaa-ajan tilasta.



Älä ole koko päivää pyjamassa!

Kotona oleminen ei tarkoita sitä, ettet voisi aloittaa päivää niin kuin ennen...



Se voi auttaa sinua tuntemaan olosi normaalimmaksi ja pitämään yhteyttä ulkomaailmaan, ja voi lisätä positiivista ajatteluasi ja tuottavuuttasi!

Keskustele lääkärisi kanssa

On mahdollista, että lääkärisi on ehdottanut sinulle muutoksia hoitoosi näiden päivien ajaksi. Tämä voi aiheuttaa epäluuloja uutta hoitoa kohtaan.



Muista, että muutokset tehdään sinun turvallisuutesi suojaamiseksi tänä aikana, jolloin olet erityisen altis sairastumiselle. Keskustele lääkärisi kanssa tilanteesta ja osallistu hoidostasi ja sen ajoituksesta tehtävään päätöksentekoon.

Ole positiivinen!

Positiivinen mieli voi vähentää ahdistusta ja helpottaa omien tunteiden hallintaa. Yritä olla ajattelematta pahinta, tai mahdollisesti pieleen meneviä asioita. Seuraa näitä ohjeita suojutuaksesi mahdollisimman hyvin tänä vaikeana aikana.



Pidä yhteyttä perheeseesi ja ystäviisi

Eristyneisyys ja lähikontaktien välttäminen voi saada sinut tuntemaan itsesi yksinäiseksi. On tärkeää tunnistaa tämä tunne ja ehkäistä sitä pitämällä yhteyttä ulkomaailmaan. Videopuhelut, tavalliset puhelut, sähköposti ja muut viestintäpalvelut ovat hyviä tapoja pitää yhteyttä rakkaisiin.

