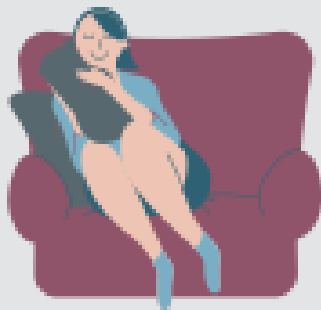


Patarimai, kaip elgtis karantino COVID-19 metu

Apribojimai, kurių ėmėsi šalys, siekdamos užkirsti kelią COVID-19 plitimui, tokie kaip saviizoliacija ir fizinis atstumas, pakeis žmonių kasdienybę. Pateikiame keletą patarimų, kurie padės jums lengviau išbūti karantino metu.

Susikurkite jaukią aplinką



Skirkite laiko susitvarkyti namų aplinką, kad ši būtų jauki ir atpalaiduojanti. Taip pat imkitės kitos veiklos, kuri padėtų atsipalaiduoti ir sumažinti stresą: skaitykite knygas, klausykitės muzikos ir imkitės kitų veiklų, kurios padėtų praleisti laiką.

Laikykitės rutinos



Įprastos rutinos laikymasis arba naujų įpročių susikūrimas padės jums išlikti sveikam ir laimingam.

Pasistenkite, kad į jūsų rutiną įeitų sveiki įpročiai, kaip sveika mityba, poilsis, fizinis aktyvumas ir magavimasis laisvalaikio.

Biuras namuose

Jei dirbate iš namų, atskirkite zonas namuose, kurias naudosite darbui nuo tų, kuriose mėgausitės laisvalaikio.



Nepraleiskite visos dienos namuose su pažama!

Būti namuose nereiškia, kad negalite dienos pradėti kaip ir anksčiau...



Tai padės neatitrūkti nuo kasdienių įpročių ir išorinio pasaulio bei paskatins pozityvų mąstymą ir produktyvumą!

Pasitarkite su gydytoju

Gali būti, kad šiomis dienomis jūsų gydytojas jums pasiūlys pakeisti gydymą. Tai gali jus sutrikdyti ir sukelti abejonių apie pakitusį gydymo planą.



Jei nerimaujate ar esate susirūpinę dėl savo esamo gydymo plano, kiek įmanoma greičiau pasitarkite su gydytoju, kad suprastumėte šių pokyčių poreikį, ir dalyvaukite priimant sprendimus dėl jūsų gydymo eigos.

Išlikite pozityvūs!

Teigiamos mintys gali padėti sumažinti nerimą ir beviltiškumo jausmą. Pabandykite negalvoti apie blogiausia ar apie situacijas, kurios galėtų baigtis neigiamai. Sekite šiuos žingsnius, kad išliktumėte saugūs šiuo sudėtingu metu.



Palaikykite kontaktą su šeima ir draugais

Saviizoliacija ir fizinis atstumas gali sukelti vienišumo jausmą, todėl svarbu jį atpažinti, kad nepasijustumėte atsiribojęs ir atitolęs nuo įprasto gyvenimo ir išorinio pasaulio.

Susiplanuokite video skambučius, telefoninius pokalbius ir palaikykite kontaktą elektroniniu paštu bei žinutėmis. Tai geras būdas palaikyti kontaktą su jums artimais žmonėmis.

