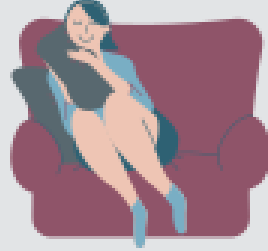


# Совети за справување со затворање дома заради КОВИД-19

Рестриктивните мерки преземени од страна на државите за да се спречи ширењето на КОВИД-19, како што се самоизолацијата и социјалното растојание, значително ќе ги променат рутините кај луѓето. Еве неколку совети кои ќе ви помогнат да се справите, на најдобар можен начин, со затворањето дома.

## Удобна околина



Одвојте малку време за да ја направите вашата домашна околина удобна и релаксирачка, не само вашето физичко опкружување, но исто така и со работи што можат да ви помогнат да се ослободите од стрес, како што се книги, музика или други работи што можат да ви помогнат да го исполните времето.

## Одржувајте рутина



Одржувањето на вашата нормална рутина колку што е можно повеќе, или создавање рутина за себе, може да ви помогне да останете здрави и среќни.

Бидете сигурни дека рутина во овој период содржи здрави навики како што се диета, спиење, физичка активност и слободно време.

## Поставете домашна канцеларија



Ако работите од дома и сте во можност да го сторите тоа, разликувајте ја просторијата што ја користите за работа и просторијата што ја користите за да уживате во слободното време.

## Не го поминувајте целиот ден во пижами!



Да се биде дома не значи дека не можете да го започнете денот на ист начин како и порано.

Ова може да ви помогне да се чувствувате повеќе поврзани со вашите нормални навики и со надворешниот свет и може да ги подобри вашите чувства на позитивност и продуктивност!

## Зборувајте со вашиот лекар



Вашиот лекар може да предложи измени во третманот во ова време. Ова може да биде збунувачко и може да ве натера да го преиспитате вашиот нов план за неа.

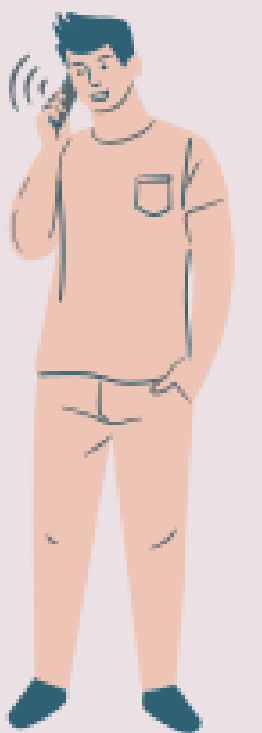
Запомнете, тоа е направено за да ве заштити во ова време кога сте особено ранливи. Разговарајте со вашиот лекар за да останете информирани и да бидете вклучени во донесувањето одлуки и закажувањето преглед околу вашето лечење.

## Обидете се да останете позитивни!



Позитивниот начин на размислување може да ви помогне да се чувствувате помалку вознемирено и да имате повеќе самоконтрола. Обидете се да не размислувате за најлошото или за работи што би можеле да тргнат наопаку. Следете ги сите овие чекори за да останете што е можно поздравни во овој тежок период.

## Бидете во контакт со семејството и пријателите



Самоизолацијата и социјалното растојание можат да направат да се чувствувате осамено и важно е да го признаете ова за да спречите чувство на изолираност и исклученост од вашиот нормален живот и од надворешниот свет.

Закажување на видео повици, редовни телефонски повици и одржување контакт преку е-пошта и сервиси за текстуални пораки се добри начини да останете поврзани со вашите најблиски.

