

مشوره ها مفید در مورد حفظ سلامتی



سعی کنید تا خوب بخوابید و نظم زندهگی عادی روزمره تانرا نگهدارید. هرچه خواب کمتری داشته باشید احتمال نگرانی و اضطراب بیشتر است.



سالم و مفید غذا بخورید

. هر قدریکه غذا مفید و صحیحی میل کنید ، بهمان اندازه مقاومت و توانمندی وجود تان بیشتر میشود



فعال فیزیکی باشید

فعالیت بدنی می تواند مواردی زیادی مانند باغبانی یا جمناسطیک در اطاق نشیمن و یا تنفس و قدم زدن در بیرون از خانه باشد.

ترجیح دهید تا بیرون از فضا خانه قدم زنید ، زیرا تنفس در هوا تازه و روشنی روز سبب خوشنودی روحی و متمدنی میگردد.



فعال ذهنی باشید

با انجام انواع مختلف فعالیتها دماغی، مغز خود فعال نگهدارید مطالعه نمایید. باکارت بازی کنید ، یک دفترچه یادداشت بنویسید ، به موسیقی گوش دهید یا کارهاخلاقانه و سرگرمی ها مثبت انجام دهید



زندهگی روزمره خویشرا برنامهریزی نمایید

زندگی روزمره را با برنامه ریزی ها مفید طرح ریزی کنید با طرح برنامه ریزی مشخص روزانه و یا هفته وار در مسیر عادی و نورمال زندهگی خودباقی بمانید اگر در خانه کار دفتری می کنید ، سعی کنید به همان میزان که معمولاً در دفترانجام می دهید کار کنید



بخاطر باید داشت که میتوانید عامل تغییر باشید

فراموش نکنیدکه شما نقش بزرگی در حفظ و مراقبت سلامتی هم شهریان داشته و مطمئن باشید که با رعایت در خانه ماندن و گرفتن فاصله از دگران ، دنمارک میتواند سریعتر بر محو این اپیدمی همه گیر پیروز گردد

توجه داشته باشید که در کجا بخاطر کمک بدگران موثر هستید



با دنیا ماحول تان در تماس باشید-کاری را باهم انجام دهید

. بافامیل و دوستان تماس تلفونی گرفته و از طریق ویدئو و یا هم دیدارکنیدو از رسانه ها اجتماعی استفاده نمایید



بپذیرید که بحران موجوده می تواند تهدیدی بر روابط نزدیک شما باشد

وضع غیر معمول فعلی بیشترین فشار بر وابط کسانی وارد میکند که بیشتر باهم از نورمال هستند، بنا از حوصله مندی بیشتر کار گرفت و همدگر پذیری داشت، تا باشد که دگران از آن صدمه نبینند



گاهی اوقات استراحت کنید و از نگرانی ها دوری جویید

مدت زمان ، شنیدن و خواندن و تماشای اخبار را محدود کنید. چند منبع معتبر خبری برای دریافت اخبار انتخاب کنید



سرزنش نکنید COVID-19 خود یا دیگران را به دلیل آلودگی به

بسیار سازی است Coronavirus. به یاد داشته باشید که بیماری ناشی از ویروس ها است نه از افراد



مراقب خودتان باشید

سعی کنید از عادت های بد مانند خواب نامنظم ، نوشیدن زیاد الکل یا سیگار کشیدن خودداری کنید. انجام کارهای مثبت را برای خودتان اولویت دهید. زمانیکه مواظب خود باشید بهتر می توانید از دگران مراقبت کنید