

# Rênimayên baş derbarê tendirustiya mêjiyê



## Hewl bide xew bike û rîtma rojane ya normal bigirin

Eger tu hindik xewn bikî, tu bêtir endîşe dikî û xemgin dibî.



## Baş bixwe û cudacuda bixwe

Îcar enerjiya te baştir dibe ji bo astengiyên rojane.



## Di warê fîzîkî de çalak bibe

Çalakiya fîzîkî gelek tişt e, nimûne karê baxçeyî an jîmnastika jêzemîn e. Tevbigere/werziyê bike, derkeve derve. Roj kesê ronî dike.



## Di warê mêjiyê de çalak bibe

Mêjiyê xwe bi gelek çalakiyan re tevbigere. Bixwîne, listikek bilîze, pirtûka bîra rojane bixwîne, muzîkê guhdarî bike an tiştêk afirîner bike.



## Di jiyana rojane de avahiyek/sîstemek ava bike

Plan an sîstemek derbarê çalakiyên xwe ji bo rojan and hefteyan çêke û pabendî îretan bî. Eger tu li malê kar bikî, hewl bide di dema normalî de kar bike.



## Ji bîr neke, tu fayîde didî

Bizane ku tu bi awayekî çalak li hemwelatîyên hejar xwedî derdikevî. Her wiha tu li mal dimînî, ji kesên din re dûr dikevî. Wisa tu têkoînî dikî ji bo ku Danîmark karibe zûtir dawîya epidemiyê bîne. Ba bizane tu çawa karîbî alîkarî û piştgiriya kesên din di jiyana xwe ya rojane de bikî.



## Têkiliya te bi derdora te re hebe – navbera bidin navbera xwe û wisa tiştêk çêkin

Bi rêya telefonê, vîdyo û medyayên sosyal têkilî bi malbat û hevalan re bike.



## Qebûl bike ku krîz dikare zehmet be ji bo têkiliyên nêzik

Vê rewşa zehmet dikare zext bike li têkiliyên yên herî nêzikî te ku ligel wan î. Eger sebra we nîne, firsende bi xwe de.



## Bi carekê ji xemgîniyan rehet bikin û bisekinin

Dema xwendin an temaşekirina nûçeyan kêmbike. Çavkaniyên pêbawer hilbijêrin.



## Xwe an kesên din tawanbar neke ji ber tûşbûna COVID-19

Ji bîr neke ku nexweşî ji virûsê tê, ne ji mirovan. Virûsa koronayê pir tûş dibe.



## Haya ji xwe hebe

Hewl bide ji xuyên (adetên) xirab dûr bikeve, wekî xewa bêpergal, zêde alkol an cixare. Girişg bide tiştên baş ji bo xwe bike. Dema tu li xwe xwedî derdikevî, tu dikarî baştir li kesên din jî xwedî derkevî.