Informacje Ministerstwa Zdrowia

JAK WSPIERAĆ DZIECKO W CZASIE EPIDEMII

rozmawiaj z nim
o tym co czuje

zaplanuj mu dzień,
uwzględniając czas
na naukę i zabawę

zapewnij, że jest bezpieczne,
a dorośli pracują nad tym,
by wszystko wróciło
do normalności

zapewnij mu kontakt
z rówieśnikami i rodziną
(telefon, internet)

chroń je przed budzącymi
niepokój informacjami
i obrazami

pamiętaj o tym, że dziecko Cię
naśladuje – dbaj o siebie,
pokazuj jak Ty przeżywasz
i jak sobie radzisz w tej sytuacji

Ministerstwo Zdrowia

PLAN DNIA UŁATWI CI POZOSTANIE W FORMIE W IZOLACJI LUB KWARANTANNIE

unikaj długiego leżenia w łóżku i przestrzegaj rytmu dnia

skup się na tym, co lubisz i co Cię relaksuje

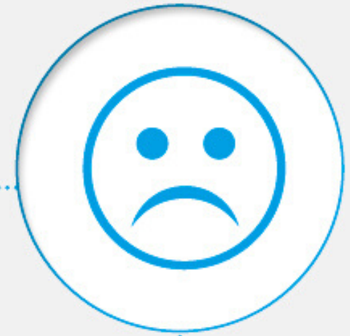
skorzystaj z dostępnych online propozycji umożliwiających naukę lub rozrywkę

Ministerstwo Zdrowia

IZOLACJA

NIE OZNACZA SAMOTNOŚCI

podtrzymuj kontakty społeczne w bezpieczny sposób (telefon, internet)



rozmawiaj z innymi o tym, co cię niepokoi

zastanów się czy Twoi bliscy lub znajomi nie potrzebują rozmowy i pomocy

#zadzwondoseniora

Ministerstwo Zdrowia

JEŻELI ODCZUWASZ NAPIĘCIE LUB LĘK

rozmawiaj z innymi o tym, co Cię niepokoi – zadzwoń do kogoś

postaraj się skoncentrować na faktach oraz działaniach, które możesz podjąć i kontrolować

w razie kryzysu - skorzystaj z pomocy specjalisty

podejmuj aktywności, które Cię relaksują

Ministerstwo Zdrowia

NADMIAR INFORMACJI O KORONAWIRUSIE MOŻE POGORSZYĆ TWOJE SAMOPOCZUCIE

rób przerwy od mediów społecznościowych i serwisów informacyjnych (sięgnij po książkę, porozmawiaj z domownikami)

korzystaj z **wiarygodnych źródeł** wiedzy

GOV.PL/KORONAWIRUS

wystarczy, że **raz lub dwa** razy dziennie sprawdzisz informacje na stronie **GIS** lub **MZ**

nie rozpowszechniaj **nieprawdziwych informacji**

Ministerstwo Zdrowia

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

POPRAWIA SAMOPOCZUCIE I ODPORNOŚĆ

codziennie przez co najmniej 30 min. uprawiaj **bezpieczną** dla ciebie oraz innych **aktywność fizyczną**

jeżeli nie jesteś objęty kwarantanną – spaceruj sam lub z domownikami (Pieszo jednocześnie mogą się poruszać 2 osoby w odległości nie mniejszej niż 1,5 m od siebie. Ograniczenie nie dotyczy rodzin)

jeżeli jesteś w kwarantannie – **ćwicz w domu**

stosuj się **bezwzględnie** do oficjalnych komunikatów

Ministerstwo Zdrowia