

فشار های روحی و اضطراب در کووید-19 یک امر عادی است

از دیگران کمک بخواهید.
با افراد قابل اعتماد
صحبت کنید و کمک های
مسلکی و تخصصی را
جستجو کنید.



با دیگران کمک کنید.
کمک به دیگران احساس
خوب به شما میدهد.



چیز های تازه بیاموزید.
سرگرمی جدید انتخاب
کنید و یا کورس آنلاین
بگیرید.



با دوستان، خانواده و
نزدیکان خود تماس های
مجازی و تلفونی داشته
باشید.



فعال باشید و از خود
مراقبت کنید. ورزش
کنید، خوب غذا
بخورید، به اندازه کافی
بخوابید.



با هم در تماس باشید.
بازی های مجازی را
انجام دهید، از همسایه
تان احوالگیری کنید،
کنفرانس های ویدیویی
دایر کنید.



DARI