

Kaip rūpintis savo *emocine sveikata* koronaviruso (COVID-19) pandemijos metu?

*Rūpinkitės savimi: pakankamai miegokite ir ilsėkitės,
valgykite sveikai, venkite žalingų įpročių*

**Priimkite Jums kylančius
jausmus.** *Normalu jausti stresą,
nerimą, liūdesį ar baimę, tai
nereiškia, kad esate silpnas*

**Susikurkite *dienotvarkę*
ir jos laikykitės**

**Informaciją apie
Covid-19 tikrinkite
1-2 kartus per dieną**

*Tausokite save ir jėgas
skirkite tik tiems dalykams,
kuriuos galite pakeisti*

**leškodami informacijos
apie Covid-19, remkitės
oficialiais šaltiniais,
pavyzdžiui: who.int,
www.koronastop.lrv.lt**



**Tęskite Jums paskirtą
gydymą, jei reikia –
konsultuokitės su
gydančiais gydytojais**

**Reguliariai palaikykite ryšį
su šeima ir draugais telefonu,
internetu, vaizdo skambučiais**

- leškokite daugiau informacijos **www.pagalbasau.lt**

- Kreipkitės į emocinės paramos liniją **1809**