

ANG KALUSUGAN NG IYONG ISIPAN AY IMPORTANTE!

Normal lamang na matakot, mapagod, at mabalisa sa kasalukuyang panahon. May ilang mga kadahilanan ang ating pagod tulad ng pag-aalala na mahawa sa virus, pagbabago ng ating kinaugaliang pamamaraan, social distancing, at pagkakalantad sa maraming balita. Narito ang ilang simpleng tips para mas makaya mo ang pagod:



Kumain ng masustansya



Matulog ng sapat at mag-ehersisyo



Magpahinga mula sa trabaho at uminom ng maraming tubig



Huwag manigarilyo at huwag uminom ng alak



Kausapin mo ang iyong mga kapamilya at kaibigan



Huwag tumingin sa social media para sa balita



Kumuha lang ng impormasyon sa mga pinagkakatiwalaang resources tulad ng Ministry of Public Health (MOPH) at WHO



Manatiling konektado sa mga tao. Ilahad ang iyong mga inaalala sa ibang tao

Kung ikaw ay tensyonado at balisa at kailangang kumausap sa propesyonal, tumawag sa Mental Health Hotline 16000