

Focus sulla salute mentale il benessere psico sociale durante l'epidemia da COVID-19



**WHO: le
raccomandazioni
per la popolazione
a rischio e le
persone in
quarantena**

PREPARATI

Sappi in anticipo dove e come ottenere aiuto pratico se necessario, come ricevere cibo e richiedere assistenza medica. Assicurati di avere una riserva di tutti i medicinali abituali per almeno due settimane.

STAI CONNESSO

Se le autorità sanitarie hanno raccomandato di limitare il contatto sociale fisico per contenere l'epidemia, è possibile rimanere in contatto via telefono, e-mail, social media o videoconferenze. Mantieni attivi i tuoi contatti social per fornirti assistenza, se necessario.

PROGRAMMA LE TUE ATTIVITÀ GIORNALIERE

Mantieni il più possibile le attività e gli orari regolari o creane di nuovi, tra cui esercizi regolari, pulizie, faccende quotidiane, canto, pittura o altre attività.

UN OCCHIO DI RIGUARDO AL TUO BENESSERE

Durante i periodi di stress, presta attenzione ai tuoi bisogni e alle tue emozioni. Impegnati in attività salutari che ti piacciono e trovi rilassanti. Esercitati regolarmente, mantieni un sonno regolare e mangia cibi sani. Impara semplici esercizi fisici quotidiani da eseguire a casa, in quarantena o in isolamento, in modo da poter mantenere la mobilità e ridurre la noia.

INFORMATI CORRETTAMENTE

Un flusso quasi costante di notizie su una pandemia può far sentire ansioso o angosciato chiunque. Cerca aggiornamenti informativi e indicazioni pratiche in orari specifici durante il giorno da fonti affidabili o piattaforme delle autorità sanitarie locali ed evita di ascoltare o seguire voci che fanno sentire a disagio.



Notice:



**International Network of
Health Promoting Hospitals
& Health Services**