

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



WHO: le
raccomandazioni
per la popolazione
generale

CHIUNQUE PUO' ESSERE CONTAGIATO

COVID-19 può diffondersi in ogni paese ed area geografica. Quando si fa riferimento a persone con COVID-19, non associare la malattia a nessuna particolare etnia o nazionalità. Sii comprensivo con tutti coloro che ne sono colpiti, di qualsiasi paese essi siano. Le persone colpite da COVID-19 non hanno fatto nulla di male e meritano il nostro sostegno, compassione e gentilezza.

PROTEGGI TE STESSO E DAI SOSTEGNO AGLI ALTRI

Assistere gli altri nel momento del bisogno può essere di beneficio sia per la persona che riceve supporto sia per chi lo offre. Ad esempio, contatta telefonicamente i vicini o le persone nella tua comunità che potrebbero aver bisogno di assistenza. Lavorare come una comunità unica può aiutare a creare solidarietà nell'affrontare insieme COVID-19.

RICHIEDI INFORMAZIONI SOLO DA FONTI ATTENDIBILI Riduci al minimo la visione, la lettura o l'ascolto di notizie su COVID-19 che fanno sentire ansiosi o in difficoltà; cerca informazioni solo da fonti attendibili e dall'autorità sanitaria locale.

PENSA POSITIVO E CON OTTIMISMO

Soffermati su storie positive e di speranza di persone che hanno sperimentato COVID-19. Ad esempio, storie di persone che si sono riprese o hanno supportato un loro caro e sono disposte a condividere la loro esperienza.

RICONOSCI IL VALORE DEGLI OPERATORI SANITARI E DI CHI SI PRENDE CURA DELLE PERSONE MALATE

Considera con stima e comprensione gli operatori sanitari che lavorano a supporto delle persone colpite da COVID-19. Riconosci il ruolo che svolgono nel salvare vite e nel proteggere i tuoi cari.



Notice:



International Network of
Health Promoting Hospitals
& Health Services