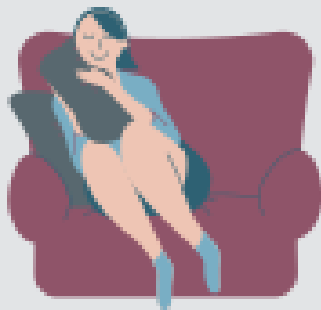


Tips för att hantera **isolering** till följd av covid-19

De restriktiva åtgärder som vidtas av olika länder för att förhindra spridningen av covid-19, såsom självisolering och social distansering, kommer att tvinga människor till ändrade beteenden under lång tid framöver. Här kommer några tips för att hjälpa dig att på bästa sätt hantera isoleringen.

Behaglig omgivning



Ägna lite tid åt att göra hemmiljön bekväm och avkopplande. Det gäller inte bara den fysiska miljön, utan också saker som kan hjälpa dig att slappna av, t.ex. böcker, musik eller annat som du kan fylla din tid med.

Behåll rutinerna



Upprätthåll dina vanliga rutiner i den mån det är möjligt, eller skapa en egen rutin som hjälper dig att känna dig glad och frisk.

Se till att rutinerna under denna period omfattar hälsosamma vanor när det gäller kost, sömn, fysisk aktivitet och fritid.

Sätt upp ett hemmakontor

Om du arbetar hemifrån, försök avskilja arbetsplatsen från det utrymme där du tillbringar din fritid.



Tillbringa inte hela dagen i pyjamas!



Att vara hemma betyder inte att du inte kan börja dagen på samma sätt som du brukar göra.

Detta kan påminna dig om dina vanliga rutiner och du kan känna dig närmare världen utanför. Kanske känner du dig mer positiv och produktiv!

Prata med din läkare

Din läkare kan ha föreslagit förändringar i din behandling under den här tiden, vilket kan upplevas som förvirrande. Det kan hända att du ifrågasätter den nya vårdplanen.

Kom ihåg att detta görs för att skydda dig nu när du är extra känslig. Prata med din läkare för att hålla dig informerad och vara delaktig i beslutsfattandet och planeringen av din behandling.



Försök vara positiv!

En positiv inställning kan hjälpa dig att känna dig mindre orolig och ha mer kontroll över situationen. Försök att inte tänka på det värsta som kan hända, eller saker som kan gå fel. Följ dessa råd för att hålla dig så frisk som möjligt under denna svåra tid.



Håll kontakt med familj och vänner

Självisolering och social distansering kan kännas ensamt. Det är viktigt att du är medveten om detta så att du inte känner dig isolerad och bortkopplad från ditt vanliga liv och världen utanför. Planera in videosamtal och vanliga telefonsamtal, skicka e-post och använd olika meddelandetjänster för att hålla kontakt med dina nära och kära!

