

Совети за справување со затворање дома заради КОВИД-19

Рестриктивните мерки преземени од страна на државите за да се спречи ширењето на КОВИД-19, како што се самоизолацијата и социјалното растојание, значително ќе ги променат рутините кај луѓето. Еве неколку совети кои ќе ви помогнат да се справите, на најдобар можен начин, со затворањето дома.

Удобна околина



Одвојте малку време за да ја направите вашата домашна околина удобна и релаксирачка, не само вашето физичко опкружување, но исто така и со работи што можат да ви помогнат да се ослободите од стрес, како што се книги, музика или други работи што можат да ви помогнат да го исполните времето.

Поставете домашна канцеларија



Ако работите од дома и сте во можност да го сторите тоа, разликувајте ја просторијата што ја користите за работа и просторијата што ја користите за да уживате во слободното време.

Зборувајте со вашиот лекар



Вашиот лекар може да предложи измени во третманот во ова време. Ова може да биде збунувачко и може да ве натера да го преиспитате вашиот нов план за нега.

Запомнете, тоа е направено за да ве заштити во ова време кога сте особено ранливи. Разговарајте со вашиот лекар за да останете информирани и да бидете вклучени во донесувањето одлуки и закажувањето преглед околу вашето лечење.

Обидете се да останете позитивни!



Позитивниот начин на размислување може да ви помогне да се чувствувате помалку вознемирено и да имате повеќе самоконтрола. Обидете се да не размислувате за најлошото или за работи што би можеле да тргнат наопаку. Следете ги сите овие чекори за да останете што е можно поздрави во овој тежок период.

Одржувајте рутина



Одржувањето на вашата нормална рутина колку што е можно повеќе, или создавање рутина за себе, може да ви помогне да останете здрави и среќни.

Бидете сигурни дека рутина во овој период содржи здрави навики како што се диета, спиење, физичка активност и слободно време.

Не го поминувајте целиот ден во пижами!



Да се биде дома не значи дека не можете да го започнете денот на ист начин како и порано.

Ова може да ви помогне да се чувствувате повеќе поврзани со вашите нормални навики и со надворешниот свет и може да ги подобри вашите чувства на позитивност и продуктивност!

Бидете во контакт со семејството и пријателите



Самоизолацијата и социјалното растојание можат да направат да се чувствувате осамено и важно е да го признаете ова за да спречите чувство на изолираност и исклученост од вашиот нормален живот и од надворешниот свет.

Закажување на видео повици, редовни телефонски повици и одржување контакт преку е-пошта и сервиси за текстуални пораки се добри начини да останете поврзани со вашите најблиски.

