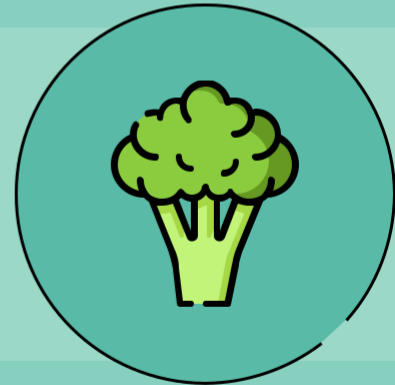


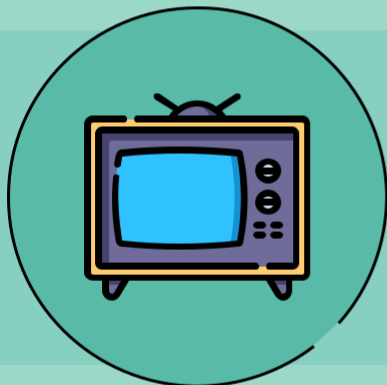
طبیعی است که در هنگام بحران احساس غم، استرس، گیج، ترس و عصبانیت کنید. صحبت با افرادی که به آنها اعتماد دارید می تواند کمک کند. با دوستان و خانواده خود تماس بگیرید.

اگر شما باید در خانه بمانید، یک شیوه زندگی سالم را حفظ کنید از جمله رژیم غذایی مناسب، خواب، ورزش و رابطه اجتماعی با عزیزان در خانه و با سایر خانواده و دوستان از طریق ایمیل و تلفن.



برای مقابله با احساسات خود از مصرف سیگار، الکل یا مواد مخدر دیگر استفاده نکنید. اگر احساس غم غیر قابل تحمل دارید، با یک روانشناس یا مشاور بهداشت صحبت کنید. برنامه ای داشته باشید، در صورت لزوم به چه مرکز درمانی بروید. و چگونه در صورت نیاز مشکلات درمانی جسمی و روانی خود را حل کنید.

اطلاعاتی جمع آوری کنید که به شما در تعیین دقیق خطر کمک کند تا بتوانید اقدامات محتاطانه را انجام دهید. منبع معتبری را پیدا کنید که به آن اعتماد کنید مانند وب سایت وزارت بهداشت یا سایر سازمانهای تخصصی معتبر.



باکمتر تماشا کردن یا گوش دادن به رسانه های حاوی خبرهای ناراحت کننده و نگران کننده، نگرانی و اضطراب خود و خانواده را کم کنید.

به مهارتهایی که در گذشته به شما در مدیریت ناملاپمات زندگی کمک کرده برگردید این مهارت ها برای مدیریت احساسات در زمان چالش برانگیز شیوع این بیماری به شما کمک می کند

