

چگونه به استرس کرونا غلبه کنیم؟

از ترس
بیماری در خانه
محبوس نشوید
اما نکات بهداشتی
را رعایت کنید.

اگر خیلی
نا امید یا نگران
هستید با
پزشک صحبت
کنید.

به خودتان
یادآوری کنید
قوی هستید.

رژیم غذایی
سالم سرشار
از میوه ها و
سبزیجات با طبع
گرم را انتخاب
کنید.

تعداد نفرات
مبتلا نشده
یا درمان شده
بسیار زیاد
است.

بکشید.
عمیق
نفس

پرهیزید.
و دخانیات
مشروبات الکلی
از استعمال

با مراقبت
از خود و رعایت
نکات بهداشتی،
اخبار منفی کرونا
بی اعتنا باشید

بگذارید.
خودتان وقت
بخندید، برای
بیشتر

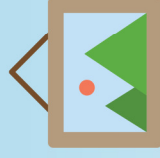
به افراد
دیگر کمک و
محبت کنید.



جمهوری اسلامی ایران
جمعیت حلال آثر

رفتار
سات
گو قرار
ند.

ی مهم
را از منبع
مال کنید؛
نه به
مداوم.



مثبت ب
و نیمه پر
رأبیند

سیس
بدن در
می