

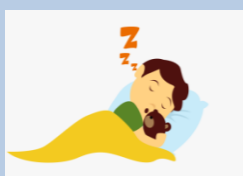
PRACOVNÁ ZDRAVOTNÁ SLUŽBA

ZVLÁDANIE STRESU V PRIEBEHU EPIDÉMIE COVID-19

Počas krízovej situácie je normálne byť smutný, vystresovaný, zmätený, vystrašený alebo našťvaný.

Pomôcť môže rozhovor s ľuďmi, ktorým dôverujete. Kontaktujte svoju rodinu, priateľov alebo susedov.

Udržiavajte sociálne kontakty s ľuďmi, ktorých máte radi buď doma alebo prostredníctvom e-mailu a telefónu.



Ak už musíte zostať doma, snažte sa dodržiavať zdravý životný štýl, ktorý zahŕňa najmä **správne stravovanie** (predovšetkým dostatok ovocia, zeleniny, rýb) a **dostatok spánku**. Pokiaľ je to možné, zacvičte si.

Udržujte sa v dobrej fyzickej kondícii.

Dodržiujte bežné hygienické návyky.

Neodporúčame vo zvýšenej miere konzumovať alkohol alebo iné drogy na zvládnutie toho, čo v tejto situácii pociťujete.

Ak máte pocit, že situáciu už ďalej nezvládnete, vyhľadajte pomoc odborníka.



ÚRAD
VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY



MINISTERSTVO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY



**World Health
Organization**

Sledujte informácie a fakty nech ste pripravení a viete čo robiť ak sa COVID-19 objaví vo vašom okolí alebo ochoriete.

Nájdite si dôveryhodný zdroj informácií, ktorému môžete veriť

(stránky Svetovej zdravotníckej organizácie, Ministerstva zdravotníctva, Úradu verejného zdravotníctva).

Znížte svoje obavy a nervozitu obmedzením času, kedy vy a vaša rodina sledujete alebo poslúchate médiá, ktoré vnímate ako znepokojujúce.

Využite svojich schopností a skúseností, ktoré ste získali v minulosti na zvládnutie náročného obdobia počas epidémie.

Tím PZS KRANKAS