

KORONA VİRÜS SALGININA KARŞI ALINACAK ÖNLEMLER



**Koronavirüs alacağınız
tedbirlerden daha güçlü
değildir.**

RUH SAĞLIĞIMIZI KORUMAK İÇİN



Şu an endişe, kaygı, panik ve korku gibi duygular yaşamanızın normal olduğunu ve bunların geçici olduğunu kabul edin.

RUH SAĞLIĞIMIZI KORUMAK İÇİN



**Kaygınızı azaltmak için
virüsten korunma yollarını
öğrenin.**

RUH SAĞLIĞIMIZI KORUMAK İÇİN



**Konuyla ilgili bilgileri
sadece güvenilir
kaynaklardan edinin.**

RUH SAĞLIĞIMIZI KORUMAK İÇİN



Ailenizle ev içinde ortak aktiviteler gerçekleřtirin.

RUH SAĞLIĞIMIZI KORUMAK İÇİN



**Sevdiklerinizle bir arada
olamasanız da iletişimde
olun.**

RUH SAĞLIĞIMIZI KORUMAK İÇİN



**Arkadaş veya aile
sohbetlerinde sürekli
salgın konusundan
bahsetmekten vazgeçin.**

RUH SAĞLIĞIMIZI KORUMAK İÇİN



**Beslenmenize dikkat edin,
bol sıvı tüketin ve ev
içinde egzersiz yapın.**