پیام های آموزشی در خصوص کاهش اضطراب ناشی از کووید 19

**به نام خدا و با سلام خدمت شهروندان گرامی**

با توجه به اینکه اخیراً مواردی از بیماری کووید 19 در برخی مناطق کشور مشاهده شده است از آنجا که رعایت برخی نکات می تواند باعث ایجاد آرامش در شما و اطرافیانتان گردد ، خواهشمند است به موارد زیر توجه فرمایید .

1 – برای به دست آوردن اطلاعات موثق در مورد بیماری به منابع خبری معتبر مثل سازمان جهانی بهداشت ، وزارت بهداشت و سایت دانشگاه علوم پزشکی یا کانال خبری آموزشی Covid19chb در پیام رسانهای تلگرام ، اینستاگرام ، سروش و ایتا مراجعه کنید .

2 – قبل از باز نشر اخبار و اطلاعات، از درستی آن مطمئن شوید . انتشار اخبار نادرست ، اضطراب شما و جامعه را زیاد می کند .

3 – اگر به دلیل رعایت نکات ایمنی در منزل هستید، قسمتی از وقت خود را به تحرک بدنی و ورزش بپردازید .

4 – سعی کنید در مکالمات روزانه خود فقط در مورد کرونا صحبت نکنید، بلکه از موضوعات مثبت و خوشایند نیز صحبت کنید.

5 – اگر احساس کسالت دارید و یا فکر می کنید انجام کارهای روزانه برای شما سخت شده است،‌ با پزشک،‌ روانپزشک یا روانشناس مشورت کنید .

6 – علاوه بر رعایت دستورات بهداشتی فردی، به مراقبت از سایر اعضای خانواده و اطرافیان خصوصاً کودکان ، سالمندان ، مادران باردار، معلولان و مبتلایان به بیماریهای مزمن اهمیت بدهید .

7 – جهت پیشگیری از اضطراب در کودکان ، با کسب اطلاعات درست ، با آرامش و صادقانه با آنها صحبت کنید .

**امید آنکه با خود مراقبتی و با رعایت رهنمودهای بهداشتی بتوانیم خود ، خانواده ، همکاران و آحاد هوطنان را از ابتلا به این بیماری محافظت کنیم .**

**شاد و تندرست باشید .**