

# കൊറോണ ഔട്ട്ബ്രേക്ക്- മാനസികാരോഗ്യ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ

## MENTAL HEALTH PROGRAMME

### ഐസൊലേഷനിൽ കഴിയുന്നവർ

1. ഐസൊലേഷനിൽ ആണെങ്കിൽ പോലും കഴിയുന്നത്ര നിങ്ങളുടെ ദിനചര്യകൾ പാലിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക. മറ്റുള്ളവരുമായി നേരിട്ട് ഇടപഴകുന്നതിന് നിങ്ങൾക്ക് വിലക്കുണ്ടെങ്കിലും, സാമൂഹിക മാധ്യമങ്ങൾ, വീഡിയോ കോളുകൾ, ഫോൺ വഴിയുള്ള സംഭാഷണം എന്നിവയിലൂടെ നിങ്ങൾക്ക് പ്രിയപ്പെട്ടവരുമായുള്ള ബന്ധം നിലനിർത്താം.
2. സമ്മർദ്ദം അനുഭവപ്പെടുന്ന സമയങ്ങളിൽ, നിങ്ങൾ ആസ്വദിക്കുന്നതും, ആശ്വാസം നൽകുന്നതുമായ പ്രവർത്തികളിൽ ഏർപ്പെടാൻ ശ്രമിക്കുക. ശാരീരിക വ്യായാമം എല്ലാ ദിവസവും ചെയ്യുക. എന്നും കൃത്യസമയത്ത് ഉറങ്ങാൻ ശ്രമിക്കുക. ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക. ചുറ്റും നടക്കുന്ന കാര്യങ്ങളെ വ്യക്തിപരമായി എടുക്കാതെ, കാര്യങ്ങളെ അതിന്റെ സമഗ്രമായ അർത്ഥത്തിൽ മനസിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. COVID 19 ബാധിക്കപ്പെട്ടവർക്ക് വേണ്ടി, ലോകം മുഴുവനുമുള്ള പൊതുജനാരോഗ്യ സംവിധാനങ്ങളും വിദഗ്ധരും അഹോരാത്രം പരിശ്രമിക്കുകയാണ്.
3. COVID 19 നെ കുറിച്ചുള്ള വാർത്തകൾ, നിരന്തരമായി കേൾക്കുന്നത് കൂടുതൽ ആശങ്ക ഉണ്ടാക്കാൻ മാത്രമേ ഉപകരിക്കുകയുള്ളൂ. സർക്കാർ വെബ്സൈറ്റുകൾ, ലിങ്കുകൾ എന്നിവയിൽ നിന്നോ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരിൽ നിന്നോ കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ വിവരങ്ങൾ അറിയുക.

### Mental Health Programme

