



KISTELEKefi-LEK

# HOGYAN VIGYÁZZUNK LELKI EGÉSZSÉGÜNKRE JÁRVÁNY IDEJÉN?



Mondjon nemet a pánikszerű vásárlásra! Minél ritkábban vásároljon (főleg ha idős), lehetőleg egy hétre



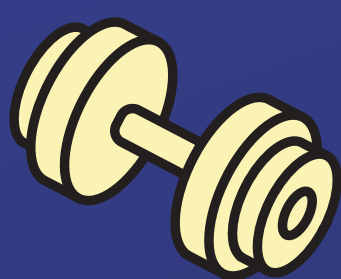
előre, gondoljon másokra is!

Élje tudatosan életét még a karanténban is: legyen



napirendje, tűzzön ki célokat minden napra, hétre!

Legfeljebb napi 2-5 alkalommal olvasson híreket!



Minden nap végezzen testmozgást, reggeli torna, nyújtások, vagy segédeszköz (gumiszalag, súlyzó)

használatával!



Ha van erkélye, udvara, tartózkodjon a szabadban

naponta!



Tartsa a kapcsolatot szeretteivel telefonon!

**Ha csak lehet, maradjon otthon!**

**Vigyázzunk egymásra a krízisben is!**

