



Ushauri mzuri wa afya ya mawazo/akili



Jaribu kulala na kizingatia mipangilio kama kawaida mchana

Ukipata usingizi mdogo, kuna uwezekano mkubwa wa kuwa na wasiwasi na hofu.



Kula chakula tofauti na cha afya

Utapata nguvu na uwezo wa kukumbana na changamoto za kila siku.



Fanya mazoezi kila siku

Mazoezi inaweza kuwa vitu vingi, kwa mfano upanzi wa mimea, kulima nje au kutengeneza bustani, au mazoezi ya michezo ya gymnastic chumbani mwako.

Jikakamue utoke nje na kutembea kila siku na kupata hali safi ya hewa na mwangaza, ambayo inachangia kwa kukuchangamusha na kuinua hisia zako.



Jielimishe na ujikuze kiakili

Jielemishe au chemusha akili/ ubongo wako kwa kujihusisha na kufanya mazoezi tofauti. Kwa mfano kusoma, kucheza michezo ya kadi, kuandika, kusikiliza muziki ama uchoraji.



Tengeneza mipangilio ya kila siku

Tengeneza mipangilio au ratiba ya shughuli ya siku, wiki na mipangilio hapo nyumbani. Kama inabidi ufanye kazi yako nyumbani, jaribu kufanya kazi muda sawa kama kawaida.



Kumbuka kwamba, juhudi zako zinachangia kwa mabadiliko mema

Kumbuka kwamba unachangia kwa uwezo wako ili watu walio hatararini hawaambukizwi, na kuhakikisha kwamba Denmark inauwezo wa kusimamisha maaenezi ya haya magonjwa, kwa kukaa mbali kwa mbali na kubakia nyumbani. Jifahamishe ni wapi unaweza kusaidia wengine katika maisha yao ya kila siku.



Ungana na walimwengu-tenda wema pamoja, lakini kumbuka kukaa mbali

Piga simu kwa familia na marafiki, zungumuza pamoja kuhusu matumizi ya video na matumizi ya mtandao muda huu.



Kubali kwamba hii shida inaweza kuleta matatizo na changamoto kwa familia

Hali kama hii isiyo ya kawaida inaweza kuweka shinikizo kwa uhusiano kati yako na uwapendao, kwa sababu muko pamoja kwa masaa mengi. Jiuie radhi wewe mwenyewe na wengine, kama mara kwa mara unakosa uvumilivu.



Kumbumka kupumzika na kutoa mawazo kwa mafikira mara kwa mara

Punguza muda unaotumia kutazama na kusoma habari. Chagua vyanzo vya kuaminika ya kupata habari makini.



Usijilaumu mwenyewe au wengine kwa kuambukizwa na COVID-19

Kumbuka kwamba ugonjwa unasababishwa na virusi, sio watu. Virusi vya homa kali ya mapavu ya CORONA inaambukizana haraka



Jikinge

Jaribu kuepokana na tabia ambao itatia afya yako hatarini kwa mfano kulala masaa yasio ya kawaida, utumizi wa pombe au uvutaji wa sigara. Jipange ili ufanye vitu ambavyo vitakukuza wewe. Ukijitunza, unaweze bora wa kuwajali watu wengine.