

Far fronte allo stress durante l'epidemia di COVID-19

Traduzione italiana delle infografiche OMS Sezione "Advice for public"

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

How to cope with stress during 2019-nCoV outbreak



È normale sentirsi tristi, stressati, confusi o spaventati durante una crisi. Parlare con persone di cui ti fidi ti può aiutare. Contatta gli amici e la famiglia.

Se devi rimanere a casa, mantieni uno stile di vita sano - dieta corretta, sonno, esercizio fisico - e i contatti sociali con i tuoi cari e i tuoi amici via e-mail e telefono.

Non fumare, non bere alcolici o peggio ancora non usare droghe per affrontare le tue emozioni.

Se ti senti sopraffatto dall'angoscia, parla con un operatore sanitario o con un consulente.

Raccogli le informazioni che ti possano aiutare a determinare con precisione il rischio in modo da poter prendere precauzioni ragionevoli.

Trova una fonte scientifica attendibile come il sito web dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (WHO) o una istituzione governativa del tuo paese.

Cerca di limitare la preoccupazione e l'agitazione riducendo il tempo che tu e la tua famiglia trascorrete guardando o ascoltando i media che percepisci come sconvolgenti.

Ricorda come in passato hai affrontato le avversità della vita per gestire le tue emozioni durante il momento difficile di questa emergenza.