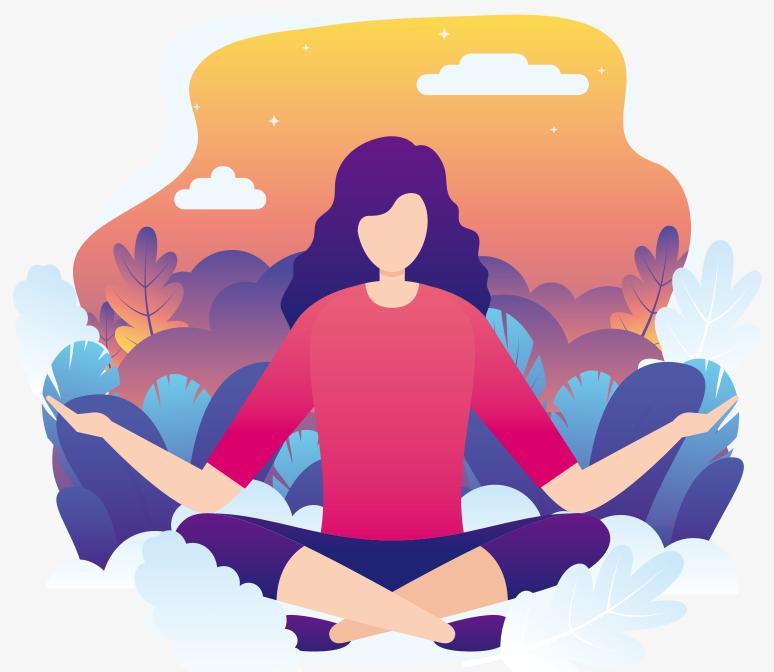






CARA MENGHADAPI CORONAVIRUS DENGAN TENANG



Diadaptasi dari:
Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak
oleh WHO

Hal yang wajar jika kalian merasa sedih, stress, pusing, takut atau marah saat ini.



Jaga Pola Hidup Sehat



Jangan Merokok, Mabuk, atau Menggunakan Obat untuk Meredakan emosi anda.

Jika anda merasa kewalahan, bicaralah kepada tenaga kesehatan atau konselor. Rencanakan, kemana anda akan pergi dan bagaimana



Cari Faktanya

Kumpulkan informasi yang bisa membantumu untuk mengambil tindakan pencegahan secara wajar. Cari lewat sumber yang kredibel, seperti website WHO, atau dinas kesehatan setempat.

Cari Faktanya

Batasi kecemasan dan kegelisahanmu dengan tidak menghabiskan waktu menonton atau mendengarkan berita yang anda anggap menjengkelkan.

Manfaatkan Keterampilan

Yang anda miliki di masa lalu untuk membantumu menyelesaikan masalahmu. Gunakan keterampilanmu untuk mengelola emosi anda saat ini.

