

# نصائح لحماية الصحة النفسية للموظفين خلال فترة الإقامة المنزلية

اعتنوا **بالاحتياجات الأساسية** كشراب كميات كافية من الماء وتناول وجبات صحية والمواظبة على التمارين الرياضية والراحة.



ابتعدوا عن العادات التي تلجؤون إليها عند الشعور بالقلق كالتدخين أو الأكل الزائد.



تابعوا المصادر الموثوقة للمعلومات واكتفوا بنشرة الأخبار الرئيسية.



حدّدوا أوقاتاً ثابتة للتواصل اليومي مع زملاء العمل والأصدقاء والأهل لتقللوا من شعوركم بالوحدة والملل.



حافظوا على نظافة وترتيب البيت حيث تساعد البيئة النظيفة والمرتبطة على الهدوء والراحة.



للاستفسارات الطبية حول مرض فيروس كورونا يرجى الاتصال على الرقم المجاني 111

#كورونا\_الأردن #صحتك\_بتهمنا

الحملة الوطنية للوقاية من مرض فيروس كورونا