

البقاء معافى أثناء البقاء في المنزل: ما يجب عليك معرفته

كوفيد-19 تحديث

يعد البقاء في المنزل لمنع انتشار كوفيد-19 إجراءً مهماً في مجال الصحة العامة. ولكن يمكن أن يعود بتأثير سلبي على صحتك العقلية. من المهم أن تعتني بصحتك الجسدية والعقلية خلال هذه الفترة العصيبة.

نصائح للحفاظ على بقاءك معافى:

- **ابق على اتصال:** تعد مكالمات الهاتف والفيديو طريقة رائعة للتواصل مع الأصدقاء والأحباء. تتوفر العديد من ألعاب اللوح، والألعاب الجماعية، والمزيد عبر الإنترنت حتى تتمكن من اللعب مع العائلة والأصدقاء دون مغادرة منزلك!
- **استمتع بهواياتك - واكتشف بعض الهوايات الجديدة:** حان الوقت لتعلم كيفية الحياكة، أو العزف على الجيتار القديم، أو البيانو الذي تملكه في المنزل، أو تنزيل الكتب على القارئ الإلكتروني الخاص بك. إجعل الأسرة بأكملها تشترك عن طريق بدء لغز جديد، أو مشروع علمي، أو مشروع فنون وحرف يدوية معاً.
- **استكشف دون مغادرة المنزل:** تقدم العديد من المتاحف جولات افتراضية يمكن أن يستمتع بها سكاننا الصغار والكبار. تحقق من المعروضات في المتاحف في جميع أنحاء العالم، واستكشف حدائق الحيوان وأحواض السمك من خلال لقطات الكاميرا المباشرة.
- **تناول طعام صحي:** التغذية الجيدة مهمة وتتطلب قدرًا كبيرًا من التخطيط عندما يقل التردد على متجر البقالة. عند الذهاب إلى المتجر، تأكد من شراء مصادر البروتين مثل اللحوم (أو البروتين النباتي) والخضروات، مثل البروكلي، والسبانخ والفاصوليا. يعد استخدام الخضروات الطازجة لإعداد وجبات يمكن تجميدها جيدًا، مثل الحساء والطواجن، طريقة رائعة للحفاظ على نظام غذائي صحي.
- **حافظ على ممارسة الرياضة:** يعد النشاط البدني طريقة رائعة للحفاظ على لياقتك، ويعزز المناعة بشكل طبيعي، ويحفز هرمون الإندورفين لتحسين مزاجك. يمكن لسكان مقاطعة ألاميدا ممارسة الرياضة في الخارج إذا كانوا على دراية بأهمية الحفاظ على ترك مسافة 6 أقدام من التباعد الجسدي - وهذا يشمل المشي يوميًا أو الجري. هناك أيضًا المئات من مقاطع تمارين الرياضة والدروس المتاحة مجانًا عبر الإنترنت.
- **ابتعد عن الضغوطات حينما أمكن:** تأكد من أنك على دراية بالحقائق والتوصيات المناسبة للحفاظ على سلامتك وسلامة أحبائك أثناء أزمة فيروس كورونا. ولكن تذكر أيضًا أن تخصص مساحة لوقت الهدوء، أو الاسترخاء، أو التأمل، أو الأنشطة الأخرى متى استطعت. يمكن أن تؤدي كثرة المعلومات التي لم تتم تصفيتها إلى "زخم المعلومات" والاضطرابات مثل الكآبة الداخلية.
- **حافظ على إجراءات روتينية:** في أوقات الإلتباس، يعد التمسك بالروتين طريقة مهمة للحفاظ على الشعور بالأوضاع الطبيعية.

ابق على علم

إذا كنت تريد معرفة المزيد عن كوفيد-19 والبقاء في المنزل في مقاطعة ألاميدا، اتصل على

2-1-1 للمساعدة أو قم بزيارة [acphd.org](http://www.acphd.org).

تحقق واشترك في موقع الصحة العامة وصفحات وسائل التواصل الاجتماعي:

الموقع: <http://www.acphd.org>

تويتر: @Dare2BWell

