

سالم ماندن به هنگام پناه گرفتن در خانه: آنچه باید بدانید

به روز رسانی کووید-19

ماندن در خانه برای جلوگیری از شیوع کووید-19 یک اقدام مهم بهداشت عمومی محسوب می‌شود - اما می‌تواند بر سلامت روان شما تأثیر بگذارد. مهم است که در این مدت نامشخص، از سلامت جسمی و روحی خود مراقبت کنید.

نکاتی برای مدیریت تندرستی خود:

- **ارتباط خود را حفظ کنید:** تماس تلفنی و تصویری، روشی عالی برای برقراری ارتباط با دوستان و عزیزانتان است. بازی‌های روی تخته، بازی‌های دسته جمعی و بازیهای بسیار دیگری به صورت آنلاین در دسترس هستند تا بتوانید بدون ترک خانه خود با خانواده و دوستان خود بازی کنید!
- **از سرگرمی‌های خود لذت ببرید - و سرگرمی‌های جدیدی را انتخاب کنید:** اکنون زمان بسیار خوبی برای یادگیری بافتنی، نواختن گیتار قدیمی و یا پیانوی موجود در خانه و یا دانلود کتاب برای دستگاه e-reader تان می‌باشد. با شروع یک پازل جدید، یک پروژه علمی یا یک پروژه هنری و صنایع دستی، کل اعضای خانواده خود را درگیر کنید.
- **کاهش بدون ترک خانه:** بسیاری از موزه‌ها، تورهای مجازی را ارائه می‌دهند که هم ساکنین جوان و هم افراد سالخورده ما می‌توانند از آن لذت ببرند. نمایشگاه‌های موجود در موزه‌های سرتاسر جهان را مشاهده کنید و به اکتشاف در باغ وحش‌ها و آکواریوم‌ها از طریق فیلم‌های دوربین زنده بپردازید.
- **تغذیه سالم داشته باشید:** تغذیه مناسب از اهمیت زیادی برخوردار است و مستلزم برنامه‌ریزی مناسبی است چرا که رفتن به فروشگاه‌های مواد غذایی کمتر صورت می‌گیرد. وقتی که به آنجا می‌روید، حتماً منابع پروتئینی مانند گوشت (یا پروتئین گیاهی) و سبزیجاتی مانند کلم بروکلی، اسفناج و لوبیا را در خرید خود بگنجانید. استفاده از سبزیجات تازه برای تهیه وعده‌های غذایی که به خوبی منجمد می‌شوند، مانند سوپ و کسول، روش بسیار خوبی برای حفظ یک رژیم غذایی سالم است.
- **ورزش کنید:** فعالیت بدنی یک روش عالی برای حفظ تناسب اندام است، به طور طبیعی ایمنی را تقویت می‌کند و با آزادسازی اندورفین‌ها موجب بهبودی روحیه شما می‌شود. ساکنین کانتی آلامیدا می‌توانند با رعایت 6 فوت فاصله فیزیکی با سایر افراد، در خارج از منزل ورزش کنند - این امر شامل پیاده‌روی یا دویدن روزانه است. همچنین صدها فیلم و کلاس ورزشی به صورت آنلاین در دسترس می‌باشد.
- **هر زمان که ممکن باشد ارتباط را قطع کنید:** اطمینان حاصل کنید که حقایق و توصیه‌های مناسب در اختیار شما قرار می‌گیرند تا بتوانید ایمنی خود و عزیزان خود را در جریان بحران کروناویروس تامین کنید. اما به یاد داشته باشید که در صورت امکان فضایی را نیز به منظور داشتن زمانی برای آرامش، استراحت، مدیتیشن یا سایر فعالیت‌ها ایجاد کنید. اطلاعات بیش از حد و فیلتر نشده می‌تواند منجر به «بمباران اطلاعاتی» و پریشانی درونی شود.
- **امور روزمره ای را ترتیب دهید:** هنگام بلاتکلیفی، انجام امور روزمره یک راه مهم برای داشتن حس عادی بودن است.

اطلاعات را به دست آورید

اگر می‌خواهید در مورد کووید-19 و پناه گرفتن در خانه در کانتی آلامیدا اطلاعات بیشتری کسب کنید، برای دریافت کمک با 1-1-2 تماس بگیرید یا به وبسایت [acphd.org](http://www.acphd.org) مراجعه کنید.

به وبسایت و شبکه‌های اجتماعی بهداشت عمومی مراجعه کنید و آبنه شوید:

وبسایت: <http://www.acphd.org>

توییتر: @Dare2BWell

