

COVID-19 UPDATE

PANANATILING MALUSOG HABANG NANANATILI SA BAHAY: ANG KAILANGAN NINYONG MALAMAN

Ang pananatili sa bahay para maiwasan ang pagkalat ng COVID-19 ay isang mahalagang hakbang para sa pampublikong kalusugan – ngunit maaari itong makaapekto sa inyong kalusugan sa pag-iisip. Mahalagang alagaan ang kalusugan ng inyong katawan AT isipan sa panahong ito ng kawalan ng katiyakan.

MGA TIP PARA MAPANATILI ANG INYONG KALUSUGAN:

- **Manatiling konektado:** Magandang paraan ang mga tawag sa telepono at video call para kumonekta sa mga kaibigan at mahal sa buhay. Maraming board game, palaro, at iba pa na handang magamit online kaya makakapaglaro kayo kasama ng inyong mga kapamilya at kaibigan nang hindi umaalis sa bahay!
- **Mag-enjoy sa inyong mga hobby – at matuto ng bago:** Ngayon na ang pinakamagandang panahon para matutong maggantsilyo, tugtugin ang lumang gitara o piano na nasa bahay ninyo, o mag-download ng mga libro sa inyong e-reader. Isali ang buong kabahayan sa pamamagitan ng sama-samang pagsisimula ng isang bagong puzzle, proyekto sa science, o proyekto sa sining at crafts.
- **Tumuklas nang hindi umaalis ng bahay:** Maraming museo ang nag-aalok ng mga virtual na paglilibot na kagigiliwan ng mga pinakabata at pinakamatatanda nating residente. Tumingin ng mga exhibit sa mga museo sa buong mundo, at maglibot sa mga zoo at aquarium sa pamamagitan ng live na footage ng camera.
- **Kumain nang masustansiya:** Mahalaga ang wastong nutrisyon at nangangailangan ito ng magandang pagpapalano kapag mas madalang ang pagpunta sa pamilihan. Kapag mamimili kayo, tiyaking bumili ng maraming mapagkukunan ng protina gaya ng karne (o plant-based na protina) at mga gulay, gaya ng broccoli, spinach, at beans. Ang paggamit ng mga sariwang gulay para maghanda ng mga pagkaing mainam na iimbak sa freezer, gaya ng mga soup at casserole, ay isang magandang paraan para makapagpanatili ng isang malusog na diyeta.
- **Mag-ehersisyo:** Ang pisikal na aktibidad ay isang napakagandang paraan para manatiling malusog, makapagpalakas ng resistensya sa natural na paraan, at makapaglabas ng endorphins na magpapaganda ng inyong pakiramdam. Makapag-ehersisyo sa labas ang mga residente ng Alameda County kung magiging maingat silang magpanatili ng 6 na talampakang layo sa isa't isa – kabilang dito ang araw-araw na paglalakad o pagtakbo. Napakarami ring pang-ehersisyong video at klase na handang magamit online nang libre.
- **Magdiskonekta kapag posible:** Tiyaking alam ninyo ang mga impormasyon at napapanahong rekomendasyon para mapanatili ninyong ligtas ang inyong sarili at ang mga mahal ninyo sa buhay sa gitna ng krisis ng Coronavirus. Ngunit tandaan ding maglaan ng panahon para sa katahimikan, pagre-relax, meditasyon, o iba pang aktibidad kapag kaya ninyo. Ang pagkakaroon ng masyadong maraming hindi nasalang impormasyon ay maaaring mauwi sa 'information overload' at naisaloob na pagkabalisa.
- **Magtakda ng mga routine o palagiang gawain:** Sa mga panahon ng kawalan ng kasiguraduhan, ang pagtatakda ng mga routine o palagiang gawain ay isang mahalagang paraan para makapagpanatili ng pakiramdam ng normalidad.

MANATILING NAKAKAALAM

Kung gusto ninyong matuto pa tungkol sa COVID-19 at pananatili sa bahay sa Alameda County, tumawag sa 2-1-1 para sa tulong o bisitahin ang acphd.org.

Tumingin at mag-subscribe sa website at mga page ng social media ng Public Health:

Website: <http://www.acphd.org>

Twitter: @Dare2BWell

