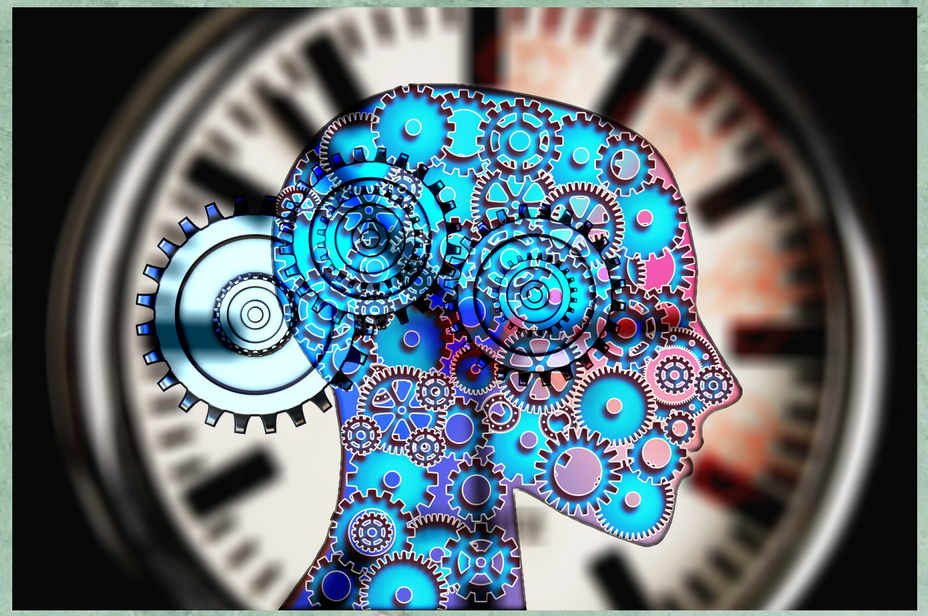
Higiena psychiczna w czasie pandemi



COVID -19 dotyka ludzi na całym świecie. Nie łączmy go z żadną narodowością. Okażmy emaptię wobec osób, u których stwierdzono obecność wirusa.

Unikajmy oglądania, słuchania i czytania wiadomości, które sprawiają, że czujemy stres albo niepokój. Szukajmy tylko konkretnych informacji.

Informacje sprawdzajmy raz albo dwa razy dziennie. Stały napływ informacji o kolejnych zachorowaniach sprawi, że martwimy się coraz bardziej.

Docierajmy do faktów, a nie do plotek.
Odwiedzajmy strony WHO, Ministerstwa Zdrowia oraz Głównego Inspektoratu Sanitarnego.

Chrońmy siebie.
Wspierajmy innych.

Szanujmy pracę ludzi, od których zależy nasze bezpieczeństwo.