



VƯỢT QUA LO LẮNG KHI XẢY RA COVID-19

Cảm thấy buồn, căng thẳng, bối rối, sợ hãi hoặc tức giận là điều bình thường. Trò chuyện với những người bạn tin tưởng có thể giúp ích.

Duy trì lối sống lành mạnh tốt nhất có thể với chế độ ăn uống thích hợp, ngủ đủ giấc và tập thể dục cũng như giao tiếp xã hội với những người thân yêu tại nhà hoặc trực tuyến.

Tìm kiếm sự trợ giúp của chuyên gia cho các nhu cầu về sức khỏe thể chất và tinh thần thay vì sử dụng thuốc lá, rượu hoặc ma túy để đối phó.

Giảm bớt thời gian bạn và gia đình dành để xem hoặc nghe phương tiện truyền thông đưa tin về những tin tức mà bạn cảm thấy khó chịu.



CLEVER ACADEMY
/ map your success



CLEVER JUNIOR

Operated by Clever Academy



CLEVER ACADEMY
/ map your success



CLEVER JUNIOR
Operated by Clever Academy

COPING WITH STRESS DURING COVID- 19



Source: World Health Organization

It's normal to feel sad, stressed, confused, scared, or angry. Talking to people you trust can help.

Maintain a healthy lifestyle as best as you can with proper diet, adequate sleep and exercise, and social interaction with loved ones at home or online.

Seek professional help for physical and mental health needs instead of using smoking, alcohol, or drugs to cope.

Lessen the time you and your family spend watching or listening to media coverage of news that you find upsetting.



CLEVERACADEMY
/ map your success



CLEVERJUNIOR

Operated by Clever Academy