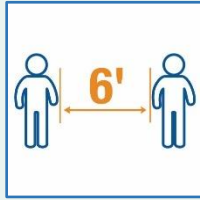


# Chăm sóc bản thân và cộng đồng trong khi giãn cách

## Giãn cách là gì?



Giãn cách có nghĩa là giữ khoảng cách ít nhất 6 feet giữa bạn và những người không sống cùng bạn. **Giãn cách xã hội** là một tên khác của giãn cách vật lý.

Giữ khoảng cách là một cách quan trọng để bảo vệ mọi người trong cộng đồng của chúng ta khỏi sự lây lan của COVID-19.

## Làm thế nào tôi có thể duy trì kết nối nếu tôi không thể tụ họp với cộng đồng của mình?

Điều quan trọng là chúng ta phải hỗ trợ lẫn nhau trong khoảng thời gian căng thẳng này. Một cách để đối phó với những cảm xúc này là duy trì kết nối với những người bạn quan tâm và những người quan tâm đến bạn.

Dưới đây là một số cách để duy trì kết nối trong khi giãn cách:

- Nhắn tin cho bạn bè và gia đình của bạn.
- Trò chuyện với mọi người trên điện thoại.
- Gọi điện video.
- Gửi thư và thiệp.
- Hỏi mọi người xem sức khỏe của họ ra sao.
- Chia sẻ ảnh từ xa.

## Tôi có thể làm gì để nâng cao sức khỏe tâm thần của mình trong thời gian này?

Sợ hãi và lo lắng là những cảm giác bình thường mà mọi người sẽ trải qua trong thời gian này. Điều quan trọng là phải chăm sóc bản thân và những người khác. Tìm kiếm trợ giúp từ nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu căng thẳng cản trở các hoạt động hàng ngày của quý vị.

Đây là một số điều quý vị có thể làm để nâng đỡ tinh thần mình:

- Tạm dừng tin tức.
- Làm những điều bạn thích.
- Thở sâu.
- Thiền.
- Ăn uống lành mạnh.
- Tập thể dục và kéo căng thường xuyên.
- Ngủ nhiều.
- Tránh uống rượu và các loại thuốc khác.
- Dành thời gian để thư giãn.
- Luôn hy vọng.
- Hãy nhớ tình cảm bền chặt sẽ phai nhạt.

