

IO RESTO A CASA

FRONTE

**STAMPA
PIEGA
INCOLLA
RITAGLIA
APPENDI!**



AIUTIAMOCI L'UNO CON L'ALTRO. LASCIAMO IL VIRUS FUORI DALLA PORTA

#IORESTOACASA

IO RESTO A CASA

RETRO



GESTIRE LO STRESS DURANTE L'EPIDEMIA DI CORONAVIRUS

È normale sentirsi tristi, stressati, confusi o spaventati durante una crisi. Parlare con persone di cui ti fidi ti può aiutare. Contatta gli amici e la famiglia.

Se devi rimanere a casa, mantieni uno stile di vita sano - dieta corretta, sonno, esercizio fisico - e i contatti sociali con i tuoi cari e i tuoi amici via e-mail e telefono.

Non fumare, non bere alcolici o peggio ancora non usare droghe per affrontare le tue emozioni.

Se ti senti sopraffatto dall'angoscia, parla con un operatore sanitario o con un consulente.

Raccogli le informazioni che ti possano aiutare a determinare con precisione il rischio in modo da poter prendere precauzioni ragionevoli.

Consulta fonti scientifiche attendibili come il sito web del Ministero della Salute o quello dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)

Ricorda come in passato hai affrontato le avversità della vita per gestire le tue emozioni durante il momento difficile di questa emergenza.

www.salute.gov.it/nuovocoronavirus



Ministero della Salute



PROTEZIONE CIVILE
Presidenza del Consiglio dei Ministri
Dipartimento della Protezione Civile



Ministero della Salute



World Health
Organization



PROTEZIONE CIVILE
Presidenza del Consiglio dei Ministri
Dipartimento della Protezione Civile



STAMPA, PIEGA, INCOLLA, RITAGLIA, APPENDI!

