

ویروس کورونا

سلامت من در کشور میزبان

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Ouest-
du-Québec

Centre d'expertise sur le bien-être et l'état de santé
physique des réfugiés et des demandeurs d'asile
Direction des affaires académiques

مدتی است ویروس کورونا با زنده گی
ما گره خورده است. با کم ترین سرفه و
تب، کورونا ویروس به ذهن ما خطوط
می کند. آیا باید استرس داشته باشم؟



انزوا و مشکل فهم وضعیت به خاطر زبان
می توانند استرس به دنبال بیاورند که به
شکل های گوناگون ظاهر می شود:

- بدخوابی و عدم تمرکز؛
- سردرد و دل درد؛
- کاهش اشتها؛
- پرخاش گری و درمانده گی؛
- بی قراری و اضطراب.



انجام بعضی کارها می تواند به حفظ سلامت کمک کند:



زمان کم تری در شبکه های اجتماعی و
رسانه ها سپری کنید؛



برای فعالیت ها و برنامه های
روزانه ی خود زمان بندی کنید؛



افکار و ناارمی های خود را ابراز کنید
(با نوشتن، مناجات، آوازخواندن،
نقاشی، و...)؛



فعالیت فیزیکی داشته باشید، مدیتیشن
کنید، تمرین های یوگا یا نرمش های
تنفسی انجام دهید؛



کار های لذت بخش انجام دهید (موسیقی،
فیلم، سریال های تلویزیونی، کتاب، و)؛



با نزدیکان خود تماس بگیرید و با آن ها
صحبت کنید.

حس خفه گی، هراس از شنیدن
واژه ی «ویروس کورونا»،
تندخویی آشکار، نشانه های نیاز
به کمک هستند.



چند مرکز تماس:

مرکز کمک رسانی چندزبانه 211

اطلاعات درباره ی کوید - 19: 4545-644-877-1

مرکز خرمات اجتماعی (سی ال اس سی) محله ی شما