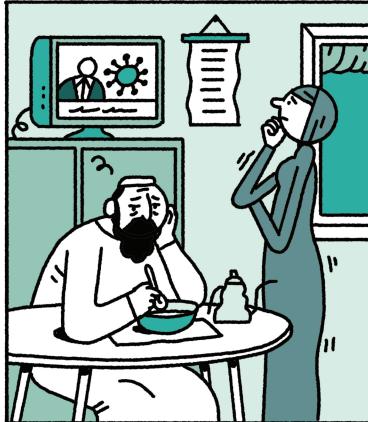


# Virusi vya corona

ustawi  
wangu/kuwa-kwangu

Kwa muda sasa, virusi vya Corona virmevarnia maisha yetu. Kwa kikohozi kidogo, homa kidogo, COVID-19 anajialika katika mawazo yetu. Je! ninaweza kusisitizwa?

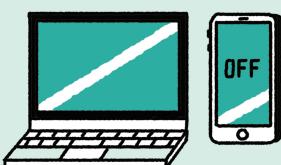


Kutengwa, ugumu wa kuelewa hali hiyo kwa sababu ya lugha, inaweza kusababisha dhiki ambayo inaonyeshwa kwa njia kadhaa :

- Ugumu wa kulala na kuzingatia ;
- Maumivu ya kichwa na tumbo ;
- Hamu iliyopungua
- Kuwashwa na kufadhaika
- Wasiwasi na wasi



Ishara kadhaa zinaweza kusaidia kuhifadhi ustawii wako :



Punguza wakati unaotumika kwenye mitandao ya kijamii na media ;



Fanya utaratibu wa kila siku na shuguli na ratiba ;



Eleza mawazo yako na wasiwasi yako (kwa kuandika, kusali, nyimbo, kuchora, nk);



Fanya mazoezi ya mwili, tafakari, yoga, au mazoezi ya kupumua ;



Kuwezesha shuguli zinazo tufurahisha (muziki, filamu, mfululizo wa runinga-tv, vitabu, nk.)



Pigia mazingira-jirani wako na muyazungumze

Uingizwaji ya kutosheleza, hisia ya hofu katika kusikia tu neno «virusi vya corona», alama ya kuwashwa, inaonesha kwamba msaada unaitajika.



Rasilimali kadhaa za kuwasiliana

Uduma za msaada wa lugha nyingi 2-I-I  
Abari juu ya COVID-19 I-877-644-4545  
CLSC katika mtaa wako