

مقابله با پیامدهای روانی اجتماعی از کوید ۱۹

محافظة سلامت روان



روابط حفظ کن اجتماعی را



فعال و متحرک باش



ساختار زندگی روزمره



صحبت کردن در کمک میکند و وتشویشها موارد درگیریها



موارد درگیریها صحبت کردن در کمک میکند و وتشویشها



کارهای خوب آرام باشید و انجام دهید



معلومات منابع قابل اعتماد

www.infektionsschutz.de www.rki.de
www.bundesgesundheitsministerium.de



کمک خواستن مراکز مشاوره محلی ، مشاوره تلفنی ، بخش داکتر خانگی بهداشت ، روانپزشکی

