

التعامل مع العواقب النفسية الاجتماعية لـ COVID-19

حماية الصحة
النفسية!



الحفاظ على الاتصالات
الاجتماعية



ابق نشيطا



رتب الحياة اليومية



التحدث يساعد - أيضًا حول المخاوف والصراعات



المشاعر السلبية مسموحة،
قوي المشاعر الإيجابية



استرخ وافعل أشياء جميلة



الاستفسار من مصادر موثوقة:

www.infektionsschutz.de www.rki.de

www.bundesgesundheitsministerium.de



البحث عن المساعدة!

عيادات الطب العام، ومراكز المشورة المحلية، والاستشارات الهاتفية، وقسم الصحة،
والطب النفسي، ...