

# SALGIN HASTALIK SÜRECİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMIZI KORUMAK İÇİN YAPMAMIZ GEREKENLER



**Koronavirüs ile ilgili bilimsel, somut ve gerçekçi bilgiler edinin.**



**Kendiniz için günlük amaçlar belirleyin.**



**Koronavirüs riskinden korunma yöntemlerini öğrenin ve uygulayın.**



**Günlük aktivitelerinizi sürdürün.**



**Arkadaşlarınızla ve yakınlarınızla iletişim kurmaya devam edin.**



**Sağlığınızı önemseyin.**



**Medyayı, sağlıklı kullanın.**



**Aileniz ile birlikte zaman geçirin.**



**Toplumsal dayanışmayı pekiştirin.**



**Yaşadıklarınızı yazarak ifade edin.**



Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü

unicef