

Захищайте себе та підтримуйте інших.

Наприклад, зателефонуйте сусідам та поцікавтесь, чи потрібна їм допомога.

Лише згуртувавшись та об'єднавши зусилля, ми впораємося із коронавірусом.

**#Коронавірус**

**#COVID19**



**World Health  
Organization**

REGIONAL OFFICE FOR

**Europe**



Знайдіть прості фізичні вправи, які можете щодня виконувати в домашніх умовах.

Заняття допоможуть бути активними та не нудьгувати, коли потрібно залишатися вдома.

**#Коронавірус**

**#COVID19**



**World Health  
Organization**

REGIONAL OFFICE FOR

**Europe**



Кожного з нас може занепокоїти раптовий і постійний потік новин про спалах коронавірусу.

Довіряйте лише фактам, а не чуткам та інформації з неперевірених джерел.

Факти можуть допомогти подолати страхи.

**#Коронавірус**

**#COVID19**



**World Health  
Organization**

REGIONAL OFFICE FOR

**Europe**



Обмежте перегляд, читання та прослуховування новин, які викликають у вас тривогу чи дистрес.

Шукайте інформацію лише у надійних джерелах, аби знати, як поводитися в нинішній ситуації та захистити себе і своїх рідних.

**#Коронавірус**

**#COVID19**



**World Health  
Organization**

REGIONAL OFFICE FOR

**Europe**



Якщо ви доглядаєте за дітьми

Якщо Ваші діти занепокоєні, вирішуйте їх проблеми разом із ними.

Це може знизити їхню тривогу.

Діти спостерігатимуть за поведінкою та емоціями дорослих, та візьмуть їх за приклад у складних ситуаціях.

**#Коронавірус**

**#COVID19**



**World Health  
Organization**

REGIONAL OFFICE FOR

**Europe**

