

# Kaip rūpintis savo *emocine sveikata* koronaviruso (COVID-19) pandemijos metu?

*Rūpinkitės savimi: pakankamai miegokite ir ilsėkitės,  
valgykite sveikai, venkite žalingų įpročių*

**Priimkite Jums kylančius  
jausmus.** *Normalu jausti stresą,  
nerimą, liūdesį ar baimę, tai  
nereiškia, kad esate silpnas*

**Susikurkite *dienotvarkę*  
ir jos laikykitės**

**Informaciją apie  
Covid-19 tikrinkite  
1-2 kartus per dieną**

**Tausokite save ir jėgas  
skirkite tik tiems dalykams,  
kuriuos galite pakeisti**

**leškodami informacijos  
apie Covid-19, remkitės  
oficialiais šaltiniais,  
pavyzdžiui: [who.int](http://who.int),  
[www.koronastop.lrv.lt](http://www.koronastop.lrv.lt)**



**Tęskite Jums paskirtą  
gydymą, jei reikia –  
konsultuokitės su  
gydančiais gydytojais**

**Reguliariai palaikykite ryšį  
su šeima ir draugais telefonu,  
internetu, vaizdo skambučiais**

**– leškokite daugiau informacijos [www.pagalbasau.lt](http://www.pagalbasau.lt)**

**– Kreipkitės į emocinės paramos liniją **1809****