



No et preocupis si et sents trist, estressat, o amb por. **És normal** en aquesta situació.

Parla amb els teus amics o familiars propers per superar aquests moments.



Evita estar connectat permanentment a l'actualitat sobre el virus.

Fes-ho només en determinats moments del dia.



Gestiona les teves emocions de manera saludable i demana ajuda si la situació et desborda.

Els professionals en salut mental poden aconsellar-te.



Recorda que no tota la informació que es publica sobre el virus és fiable.

Si vols informar-te, fes-ho a través de les **fonts oficials**.



Si et veus obligat a quedar-te a casa, intenta portar un **estil de vida saludable** que combini l'exercici físic i el descans amb una dieta adequada. familiars.



Realitza aquelles activitats que t'han **ajudat** a superar situacions adverses en el passat.

Més consells i pòsters a mutuabalear.es

Font: OMS