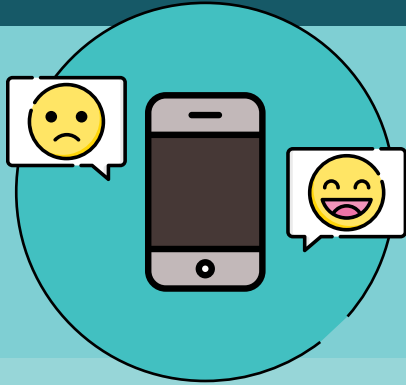


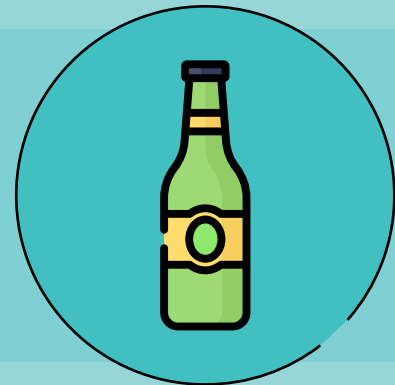
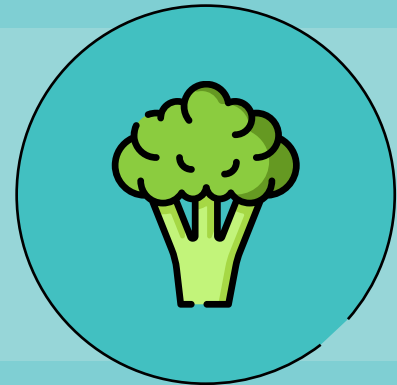
Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak



It is normal to feel sad, stressed, confused, scared or angry during a crisis.

Talking to people you trust can help. Contact your friends and family.

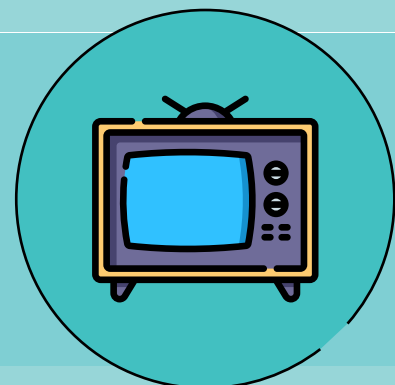
If you must stay at home, maintain a healthy lifestyle - including proper diet, sleep, exercise and social contacts with loved ones at home and by email and phone with other family and friends.



Don't use smoking, alcohol or other drugs to deal with your emotions.

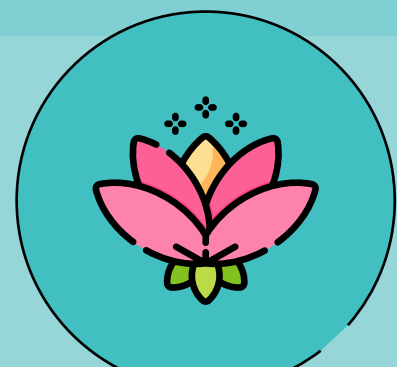
If you feel overwhelmed, talk to a health worker or counsellor. Have a plan, where to go to and how to seek help for physical and mental health needs if required.

Get the facts. Gather information that will help you accurately determine your risk so that you can take reasonable precautions. Find a credible source you can trust such as WHO website or, a local or state public health agency.



Limit worry and agitation by lessening the time you and your family spend watching or listening to media coverage that you perceive as upsetting.

Draw on skills you have used in the past that have helped you to manage previous life's adversities and use those skills to help you manage your emotions during the challenging time of this outbreak.





ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ సూచించిన విధంగా 2019 - n CoV వ్యాప్తి సమయంలో ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవడం



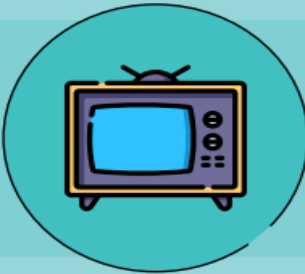
సంక్షోభ సమయంలో విచారంగా, ఒత్తిడికి, గందరగోళానికి భయానికి లేదా కోపానికి గురి కావడం సాధారణమే. మీరు విశ్వసించే వ్యక్తులతో మాట్లాడటం వల్ల సహాయపడుతుంది. మీ స్నేహితులు మరియు కుటుంబ సభ్యులను సంప్రదించండి.

మీరు ఇంట్లోనే ఉండవలసి వస్తే, ఆరోగ్యకరమైన జీవన శైలిని కొనసాగించండి. “సరైన” ఆహారం, నిద్ర మరియు వ్యాయామం చేయడం, అలాగే ఈ-మెయిల్ లేక ఫోన్ ద్వారా కుటుంబ సభ్యులతో/స్నేహితులతో సామాజిక సంబంధాలను కొనసాగించడం మంచిది



మీ భావోద్వేగాలను ఎదుర్కోవటానికి ధూమపానం, మద్యం లేదా ఇతర వ్యసనాలను ఉపయోగించవద్దు. మీకు అలా ఎప్పుడైనా అనిపిస్తే, ఆరోగ్య కార్యకర్తతో మాట్లాడండి. అవసరమైతే, ఆరోగ్య అవసరాల కొరకు సహాయం ఎలా తీసుకోవాలో ప్రణాళికను తయారు చేసుకోండి .

వాస్తవాలను పొందండి. ఆరోగ్య ప్రమాదాలను గుర్తించడంలో మీకు సహాయపడే సమాచారాన్ని సేకరించండి. తద్వారా మీరు అవసరమైన జాగ్రత్తలు కూడా తీసుకోవచ్చు. అటువంటి విశ్వసనీయమైన సమాచారాన్ని సేకరించడానికి WHO వెబ్సైట్ లేదా స్థానిక/రాష్ట్ర ప్రజా ఆరోగ్య సంస్థ వనరులను వాడండి.



మీడియా కవరేజ్ వల్ల మీరు మరియు, మీ కుటుంబ సభ్యులు కలత చెందుతున్నట్లుగా భావిస్తే, వాటిని చూసే లేదా వినే సమయాన్ని తగ్గించడం ద్వారా మీ భయాందోళనలను తగ్గించుకోవచ్చు.

గతంలో కష్టాలను ఎదుర్కోవడంలో మీకు సహాయ పడిన వైపుణ్యాలను గుర్తు చేసుకోండి. మీ భావోద్వేగాలను ఎదుర్కోవడానికి అవసరమైతే అటువంటి వైపుణ్యాలను తప్పక ఉపయోగించండి.



2019-nCoV வைரஸ் நோய்தொற்று போது ஏற்படும் மன அழுத்தத்தை எதிர்கொள்வது



ஒரு நெருக்கடியின் போது சோகம், மன அழுத்தம், குழப்பம், பயம் அல்லது கோபம் போன்ற உணர்ச்சிகள் ஏற்படுவது இயல்பு. இதுபோன்ற வேளைகளில் நெருங்கிய நண்பர்களுடன் பேசுவது உதவக்கூடும். உங்கள் நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினரிடம் தொடர்பில் இருங்கள்.

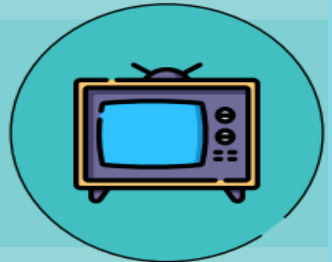
நீங்கள் வீட்டிலேயே இருக்க வேண்டுமெனில், ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையைப் பின்பற்ற வேண்டும்- சரியான உணவு, தூக்கம், உடற்பயிற்சியோடு வீட்டில் உள்ள அன்பானவர்களிடம் மற்றும் மற்ற குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களிடம் மின்னஞ்சல் மற்றும் தொலைபேசி மூலம் தொடர்பில் இருங்கள்.



உங்கள் உணர்ச்சிகளை சமாளிக்க புகைப்பிடித்தல், மது அருந்துதல் அல்லது பிற போதை மருந்துகள் உட்கொள்வது போன்றவை நல்லதன்று.

நீங்கள் அதிகமாக மனசோர்வினை உணர்ந்தால், ஒரு சுகாதார ஊழியருடன் அல்லது மனநல ஆலோசகரிடம் பேசுங்கள். ஒருவேளை உங்களுக்கு உடல் அல்லது மனநலம் தொடர்பான பிரச்சனை ஏற்பட்டால், யாரிடம் மற்றும் எங்கு செல்வது என்பதை முன்னரே திட்டமிடுங்கள்.

உண்மை தகவல்களைப் பெறுங்கள். நீங்கள் எதிர்கொள்ள போகும் அபாயத்தை துல்லியமாக தீர்மானிக்க உதவும் தகவல்களைச் சேகரிப்பதின் மூலம் நீங்கள் ஏற்புடைய முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை எடுக்க முடியும். உலக சுகாதார அமைப்பின் வலைத்தளம் அல்லது உள்ளூர் அல்லது மாநில பொது சுகாதார நிறுவனம் போன்ற நீங்கள் நம்பக்கூடிய நம்பகமான ஆதாரத்தை கண்டறியவும்.



உங்களையும் உங்கள் குடும்பத்தினரையும் வருத்தப்படுத்தக்கூடிய ஊடகக் காட்சிகளைப் பார்ப்பதற்கோ அல்லது கேட்பதற்கோ செலவழிக்கும் நேரத்தைக் குறைப்பதன் மூலம் கவலை மற்றும் பதட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

முந்தைய வாழ்க்கையின் துன்பங்களை எதிர்கொள்ள உங்களுக்கு உதவிய மற்றும் நீங்கள் பயன்படுத்திய திறன்களைக் கையாளுங்கள். அந்த திறன்களைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் இந்த நோய்தொற்றின் சவாலான நேரத்தில் உங்கள் உணர்ச்சிகளை கட்டுப்படுத்த பயன்படுத்துங்கள்.



19 nCoV وباء کے دوران تناؤ کا مقابلہ کرنا

بحران میں پریشان ، تناؤ ، الجھن ، خوفزدہ یا غصہ ہونا معمول ہے ، جن لوگوں پر آپ اعتبار کرتے ہیں ، ان سے بات کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ اپنے دوستوں اور خاندان کے لوگوں سے رابطہ کریں۔



گھر میں رہ کر ایک ، صحت مند طرز زندگی اختیار کریں جس میں مناسب غذا، نیند ، ورزش ، گھر میں اپنے پیاروں کے ساتھ رابطہ اور جو گھر سے دور ہیں ان کے ساتھ ای میل اور فون کے رابطے شامل ہیں۔



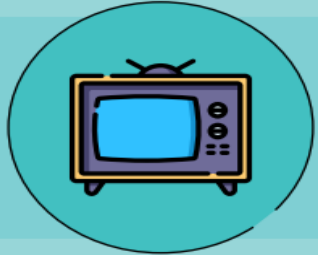
اپنے جذبات کو قابو میں رکھنے کے لیے تمباکو ، شراب یا دیگر منشیات کا استعمال نہ کریں - اگر آپ کے جذبات قابو سے باہر ہیں تو کسی صحت کارکن یا دماغی صحت کے قونسلر سے رابطہ کریں - ایک منصوبہ بنائیں کہ کس کے پاس جانا ہے اور ضرورت پڑنے پر جسمانی اور دماغی صحت کے مسائل کے لئے کہاں سے مدد لیں۔



حقائق حاصل کریں۔ ایسے معلومات جمع کریں جن سے آپ صحیح طریقے سے اپنے خطرات کو طے کریں تاکہ آپ مناسب تدابیر اختیار کر سکیں - ایک قابل اعتماد ذریعہ جیسے عالمی صحت ادارہ کی ویب سائٹ ، مقامی یا ریاستی صحت ایجنسی کے ہدایات دیکھ لیں۔



فکر اور اضطراب کو محدود کریں۔ ایسی میڈیا کوریج جس کو سننے یا دیکھنے سے آپ یا آپ کے اہل خانہ پریشان کن ہوتے اس میں کم وقت صرف کریں۔



ماضی کی ان مہارتوں کو پروے کار لائیں جو زندگی کے مشکلات کو سنبھالنے میں کار آمد رہیں ہوں اور ایسے تدابیر استعمال کریں جن سے آپ کو اس وباء کے مشکل وقت میں اپنے جذبات کو سنبھالنے میں مدد ہو۔

