

# PANGKAISIPANG KALUSUGAN AT KAPAKANAN SA PANAHON NG PAGSIKLAB NG COVID-19

Normal lang na malungkot, ma-stress, malito, mangamba o magalit sa panahon ng pagsiklab ng COVID-19.

**Mga bagay na maaari mong gawin upang suportahan ang sarili**



Ang pabalik-balik na mapakinggan ang tungkol sa pandemya ay maaaring nakakainis: magpahinga sa pamamagitan ng panonood ng TV, magbasa, o makinig sa mga balita at social media.



Alagaan ang iyong katawan, huminga ng malalim, mag-inat at magnilay. Subukan na kumain ng pampalusog at balanse na pagkain, palaging mag-ehersisyo, matulog ng mahaba at iwasan ang alkohol at droga.



Magpahinga. Subukang gawin ang ibang mga gawain na gusto mo.



Makipag-usap sa iba. Kausapin ang mga tao na kilala mo tungkol sa iyong mga pag-alala at kung ano ang iyong nararamdaman.



Para kausapin ang propesyonal na nangangalaga sa pangkaisipang kalusugan, tumawag sa bagong linya na makakatulong sa **16000** mula **7** am hanggang **10** pm araw araw.



Para sa karagdagang impormasyon sa coronavirus 2019 (COVID-19)  
bumisita sa [www.moph.gov.qa](http://www.moph.gov.qa) o tumawag sa 16000