

## Per sentirsi bene: come ci si può aiutare da soli?

Il coronavirus ha cambiato la vita di tutti noi.  
Occorre imparare a vivere con questa malattia.

Ecco alcuni consigli per aiutarvi a stare meglio  
in questa difficile situazione:

### Controllate la paura

La paura del virus è normale e utile.  
Ma...  
avere troppo paura  
o non avere abbastanza paura  
può creare dei problemi.



### Sul lavoro

- Rispettate le decisioni del vostro datore di lavoro.
- Alcune persone lavorano nell'azienda,  
altre persone lavorano da casa.
  - Rispettate le misure di sicurezza.  
Questo aiuta tutti a uscire dalla crisi.



### Aiutatevi a vicenda

- Rispettate le regole, in modo da aiutare tutti.
- Aiutate le persone  
che hanno bisogno di una mano,  
portate loro la spesa, ...
- Mantenetevi in contatto con i vostri cari,  
ad esempio telefonate, scrivete, mandate delle foto.



## Informatevi

Non credete a tutto!

- Ascoltate le informazioni ufficiali, della Confederazione o del Cantone.
- Informatevi, certo. Ma non troppo spesso.
- Non cercate troppe informazioni.
- Non date informazioni sbagliate.



## Restate attivi

Se ora avete più tempo libero, mantenete un buon ritmo di vita:

- giocate con i vostri figli o con i vostri animali,
- dedicatevi al giardinaggio, fate dei lavori manuali,
- fate delle passeggiate, leggete, guardate dei film.



## Prendetevi cura della vostra salute mentale

- Restate attivi.
- Non pensate troppo alla paura e alla malattia.
- Controllate lo stress, fate esercizi di rilassamento, meditazione, respirazione: trovate dei corsi online.
- Siate pazienti, accettate e rispettate le regole ufficiali.



➤ È difficile non sapere tutto. Accettate di non sapere tutto.

## Prendetevi cura del vostro corpo

- Mangiate in modo sano e variato.
  - Dormite a orari regolari.
  - Fate regolarmente passeggiate all'aria aperta, con qualsiasi tempo.
  - Controllate la vostra salute: fate attenzione ai sintomi.
- Se siete malati, restate a casa, osservate come procede la malattia e se siete preoccupati chiamate un medico.

