



CARA MENGHADAPI CORONAVIRUS DENGAN TENANG



Diadaptasi dari:
Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak
oleh WHO

Hal yang wajar jika kalian merasa sedih, stress, pusing, takut atau marah saat ini.

Bicaralah dengan orang yang kamu percayai. Teleponlah teman-teman dan keluargamu.



Jaga Pola Hidup Sehat

**Dengan makan makanan bergizi,
tidur cukup, olahraga,**



**Jangan Merokok, Mabuk,
atau Menggunakan Obat untuk
Meredakan emosi anda.**

**Jika anda merasa kewalahan,
bicaralah kepada tenaga kesehatan
atau konselor. Rencanakan, kemana
anda akan pergi dan bagaimana
anda bisa mendapat
bantuan untuk
kesehatan fisik
dan mental anda.**



Cari Faktanya

Kumpulkan informasi yang bisa membantumu untuk mengambil tindakan pencegahan secara wajar. Cari lewat sumber yang kredibel, seperti website WHO, atau dinas kesehatan setempat.



Cari Faktanya

Batasi kecemasan dan kegelisahanmu dengan tidak menghabiskan waktu menonton atau mendengarkan berita yang anda anggap menjengkelkan.



Manfaatkan Keterampilan

**Yang anda miliki di masa lalu
untuk membantumu menyelesaikan
masalahmu. Gunakan keterampilanmu
untuk mengelola emosi anda
saat ini.**

