

N toju ilera oṣoṣo rẹ lakoko arun ajakaye-arun coronavirus (COVID-19)

Sopọ  
Jẹ lọwọ  
Gba akiyesi  
Jeki eko  
Fifun

Bii a ti n tẹsiwaju lati ja coronavirus (COVID-19), gbogbo wa le ẹ iranlọwọ lati jẹ ki awọn idile wa ati awọn agbegbe wa ni idaabobo nipasẹ tẹsiwaju lati ẹ atilẹyin awọn ọna ilera gbogbogbo lati ẹsakoso itankale, gẹgẹ bi fifọ ọwọ ati aridaju ipaya awujọ. Pẹlu ibaraenisọrọ awujọ wa ti o ni opin fun akoko naa, o ẹ pataki pupọ pe ki a ẹtoju ilera ti oṣoṣo wa ati ti ẹdun wa. Eyi ni awọn imọran lati ran ọ lọwọ lati toju ilera oṣoṣo rẹ lakoko akoko yii. Ranti pe o jẹ igba diẹ ati pe awọn oṣoṣo siwaju sii wa!

Sopọ  
Sopọ pẹlu awọn eniyan ti o wa nitosi rẹ. Gbogbo wa ni eyi papọ. Ẹ ibasọrọ pẹlu ẹbi, awọn ọrẹ, awọn alabaṣiṣepọ tabi awọn aladugbo nipasẹ awọn ipe, ọrọ tabi awọn ọna asopọ fidio bi FaceTime, WhatsApp, Messenger tabi Skype. Ẹto ipe tẹlifoonu lojoojumọ, ni pataki pẹlu awọn ti o le wa ni ile nikan. Ti awọn ihamọ ba gba ọ laaye, ẹto ipade ti o ni aabo ati ti distanced pẹlu ẹbi tabi awọn ọrẹ.

Jẹ lọwọ  
Si wa lọwọ O ẹ pataki ki a wa awọn ọna lati duro lọwọ lakoko yii. Idaraya ẹ iranlọwọ fun wa lati ni imọ jinle ati ni ti ara. Awọn ọna pupọ lo wa lati wa lọwọ ni ile, ogba tabi ka iṣẹ ile bi iṣẹ ẹṣe tabi gbiyanju fidio adase ori ayelujara. Lọ fun gigun, ẹṣe tabi gigun keke ẹgbon rii daju pe o tẹle imọran ti isiyi ti ijọba lori iyokuro awujọ.

Jeki eko  
Ni bayi, gbogbo wa ni ẹkọ awọn ọna oriṣiriṣi lati ẹ awọn nkan ati awọn ọna tuntun lati gbadun ara wa. Lo akoko yii fun diẹ ninu awari. Kọ ẹkọ awọn ohun tuntun fun wa ni oye ti aṣeyọri, igbẹkẹle alekun ati igbadun. Lo eyi bi aye lati kọ awọn ọmọ rẹ ni ogbon tuntun tabi boya forukosile si iṣẹ ẹkọ lori ayelujara.

Fifun  
Gbogbo wa n ẹ iranlọwọ fun agbegbe wa ati iṣẹ ilera wa nipa titẹle awọn ilana ati ilana ijọba ati ẹṣe adase idamu awujọ. Eyi ni ẹbun nla julọ ti o le fun ni bayi. O tun le ẹ nkan ti o wuyi fun ọrẹ tabi aladugbo kan, dupe lọwọ awọn miiran, rerin muse ati alaanu. Wiwa ara rẹ ati idunnu rẹ ti o ni asopọ si agbegbe ti o gbooro le jẹ ere iyalenu.

Gba akiyesi  
Duro, duro duro diẹ ati duro diẹ ki o wa ni ayika rẹ. Din akoko rẹ wo awọn iroyin ati lilọ kiri lori media media. Jẹ ki ohun ti ẹnikeni ninu wa ko le ẹsakoso ni bayi ati idojukọ lori ohun ti o le ẹsakoso. Gbawọ fun awọn ero ati awọn ikunsinu rẹ ki o ẹ oninuure fun ara rẹ. O jẹ deede lati ma lero &#39;deede&#39; lakoko akoko yii. Tẹti orin peṣe tabi gbiyanju awọn ohun elo isinmi ati awọn fidio. Mọ pe eyi jẹ igba diẹ ati pe nkan yoo dara si. Ẹ akiyesi awọn iṣesi rẹ. Yago fun mimu taba tabi awọn oogun, ati ki o gbiyanju lati ma mu ọti lile. O le rorun lati ẹbu sinu awọn ilana iwa ti ko ni iwa ti ihuwasi ti o pari lati jẹ ki o nira.

community wellbeing.info

Ti o ba wa ninu iponju tabi ibanuje, o le pe Lifeline lori 0808 808 8000 nibi ti o ti le soro si oludamoran ti o ni ikeko. Ise yii wa ni ojo 24/7 ati pe o je ofe lati gbogbo awon landlines NI ati awon Mobiles.

Alaye siwaju sii lori bi o se le se abojuto ilera opolo re ni o le ri lori COVID Wellbeing NI Hub eyiti o le wole si nipase oju opo weebu ori Minding ori re ni [www.mindingyourhead.info](http://www.mindingyourhead.info)  
Ti gba lati ise nipase Foundation Economics titun ti a fun ni ase nipase Ile-ise Foresight lori Ilu Opolo ati Wellbeing ([www.neweconomics.org](http://www.neweconomics.org)). Ise onà ti a se ni ajoşepo pelu Ajoşepo İşagbega Belfast.