

UNICAM ADERISCE ALLE RACCOMANDAZIONI DELL'ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITA' (OMS) IN TEMA DI MISURE DI PREVENZIONE DELL'INFEZIONE COVID-19 (da CORONAVIRUS)



Come affrontare lo stress durante l'epidemia di COVID-19



È normale sentirsi tristi, stressati, confusi, impauriti o arrabbiati durante una crisi. Parlare con le persone di cui ti fidi può aiutare. Contatta i tuoi amici e la tua famiglia.

Se devi restare a casa mantieni uno stile di vita sano, seguendo una dieta opportuna, realizzando il giusto riposo ed esercizio fisico, ma anche continuando a mantenere le relazioni sociali sfruttando le tecnologia a tua disposizione.



Non fumare, bere alcolici o assumere farmaci per controllare le tue emozioni. Se ti senti sopraffatto, parla con un operatore sanitario o un consulente.

Raccogli informazioni che ti aiuteranno a determinare con precisione il tuo rischio in modo da poter prendere precauzioni ragionevoli. Trova una fonte attendibile di cui ti puoi fidare, come il sito Web dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) o strutture sanitarie statali o locali.



Limita le preoccupazioni e l'agitazione riducendo il tempo che tu e la tua famiglia trascorrete guardando o ascoltando le notizie che percepite come sconvolgenti.

Attingi alle capacità che hai usato in passato che ti hanno aiutato a gestire le avversità della vita, ed utilizzale per aiutarti a gestire le tue emozioni durante i tempi difficili di questa epidemia.



Coping with during the COVID-19 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.

