

## ONGIZATE EMOZIONALA



- Pentsatu egoera hau pasatu egingo dela
- Isolamendua kutsadura saihesteko beharrezkoa da
- Sortu zure eguneroko errutina
- Egon besteekin telefonoz konektatuta
- Saiatu jarrera positiboa izaten eta erlaxatu
- Informatuta egon zaitez baina mugatu informazioarekiko espozizioa

## ELIKADURA



- Menu osasuntsu eta orekatuak gertatu itzazu
- Fruta, barazkiak eta lekaleak jan itzazu
- Ongi hidratatuta egon, ur asko edan ezazu
- Otordu artean mokadurak saihestu, opil industrialak, adibidez

# KORONABIRUSA

**EGOERA HAU ZURETZAKO GEHIEGI BALDIN BADA LAGUNTZA ESKATU EZAZU ZURE OSASUN ZENTROAN**

## ARIKETA FISIKOAK



- Egin itzazu egunero ariketa fisikoak: etxeko lanak, dantzan, kirola eta oinez ibili
- Saihestu sedentarismoa
- Ez zaitez ordu bete baino gehiago jarri lekuan exerita egon

## LOAREN HIGIENE-OHITURAK



- Lo errutina bat sortu ezazu
- Lo-ordutegi erregularrak sortu itzazu
- Ohera joateko eta ohetik jaikitze ordutegia planifikatu ezazu
- Ez zaitez ohean denbora gehiago geratu
- Ez zaitez gauzez telebista aurrean berandurarte egon