



ክድብት ለመከላከል የሚያስችሉ ጤናማ ዘዴዎች፦

በኮቪድ-19 የወረርሽኝ ጊዜ መደበኛ ስጋት፣ ኃዘን እና ጭንቀት የተለመዱ ናቸው። ከዚህ በታች ያሉት መንገዶች እርስዎን፣ ሌሎችን እና በማኅበረ-ሰብ ውስጥ ያሉትን ነዋሪዎች ድብትን እንዴት መቋቋም እንደሚችሉ ያስረዳሉ፦

- ዜና ከመከታተል እና በማኅበራዊ ሚዲያ ከሚሰሙ ታሪኮች ዕረፍት ይውሰዱ፦ ያሉትን ነባራዊ ሁኔታዎች መረዳት አስፈላጊ ነው። ነገር ግን በየጊዜው ስለወረርሽኝ የሚያወሩ ሁኔታዎችን ማድመጥ የበለጠ ጭንቀት ውስጥ ይከትታል። በቀን አንዴ ወይም ሁለቴ ብቻ ካልሆነ በስተቀር የዜና ክትትልን ይቀንሱ፤ ከስልክ፣ ከቴሌቪዥን እና ከኮምፒውተር ለጊዜው ይራቁ።
- ሰውነትዎን ይጠብቁ፦
 - ✓ ይከተቡ፤ የክትባት ውጤትዎንም ይከታተሉ።
 - ✓ ብዙ ፍራፍሬዎችን፣ ቅጠላቅጠሎችን፣ ፕሮቴን ያላቸውን፣ ያልተቀየጡ አህሎችን፣ ቅባት ያልበዛበት የወተት ውጤቶችን ይመገቡ። ብዙ ስኳርነት፣ ጨውነት እንዲሁም ስብነት ያላቸውን ምግቦች ያስወግዱ።
 - ✓ የዕንቅልፍ ሰዓትዎ እና ከዕንቅልፍ የመንቁያ ሰዓትዎ ተመሳሳይነት ያለው ቢሆን ጠቃሚ ነው። ዕድሜያቸው ከ18 ዓመት በላይ የሆኑ ቢያንስ ሰባት ሰዓት መተኛት ይኖርባቸዋል።
 - ✓ ማንኛውም ዓይነት አካላዊ እንቅስቃሴ ስለሚያስፈልግ በመካከል ጥቂት እያረፉ በየጊዜው አካላዊ እንቅስቃሴ ያድርጉ፤ በቀን አስከ ሰላሳ ደቂቃ መንቀሳቀስ ያስፈልጋል።
 - ✓ በየጊዜው አየር ወደ ውስጥ ስዞ ማስገባትና ማስወጣት ይለማመዱ፤ ሰውነትዎንም ያፍታቱ።
 - ✓ የአልኮል መጠጥ ይቀንሱ፤ ያለመጠጣት ግን ይመክራል። መጠጣት ካለብዎት መጠጥ በሚጠጡበት ቀን ሴቶች አንድ ወንዶች ደግሞ ከሁለት በላይ ባትጠጡ ጥሩ ነው።
 - ✓ ከታዘዙልዎት ውጪ ያሉትን መድኃኒቶች ከአጠገብዎ ያርቁ። የሰዎች መድኃኒት እና አደንዛዥ ዕዕ ከአጠገብዎ አያስደርሱ።
 - ✓ ሲጋራ እና የሲጋራ ውጤቶችን አይጠቀሙ፤ ከተቻለ መውሰድ ያቁሙ።
 - ✓ መደበኛ የምርመራ እና የሕክምና ቀጠሮዎችን ይከታተሉ።
- የመዝናኛ ጊዜ ይኑርዎት፦ የሚወዷቸውን የተለያዩ ዕንቅስቃሴዎችን ያድርጉ።
- ከሌሎች ሰዎች ጋር ይጫወቱ፦ ስለእርስዎ ከሚያስቡ እና የጤንነትዎን ሁኔታ ከሚያሳስባቸው ሰዎች ጋር ያውሩ።
- ከማኅበረ-ሰብዎ ጋር ወይም ከሃይማኖት ድርጅቶች ጋር ኅብረት ያድርጉ። ርቀት ጠብቆ መንቀሳቀሱ እንዳለ ሆኖ ከሌሎች ጋር በስልክም፣ በመልዕክትም ሆነ በተለያዩ ማኅበራዊ ሚዲያዎች ላይ በመጠቀም ያውሩ፤ ይነጋገሩ።

የትርጉም ምንጭ ከ C D C፦

<https://www.cdc.gov/mentalhealth/stress-coping/cope-with-stress/index.html>



TAKS Faith Community Health Program.
2601 Minnehaha Ave. MPLS, MN 55406