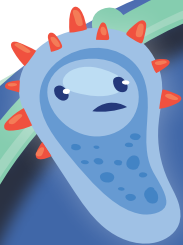




**משרד
הבריאות**
לחיים בריאים יותר



המלצות
להתמודדות
יעילה עבור תושבי
ישראל הנמצאים
בבידוד בית



מבודד בית יקר, מדינת ישראל ומשרד
הבריאות רואים בבריאותנו של כל אחד
ואחד מאיתנו ערך עליון.
השארות בבידוד בית למשך 14 ימים זו
היא התרופה הטובה ביותר להפחתת
הסיכון להפצת הנגיף וזו תרומתך האישית
להצלת חיים!

ביחד נכניס את הקורונה לבידוד!

להלן מספר המלצות
להתמודדות יעילה בזמן הבידוד:



עשה:

אתה בבידוד, אבל לא לבד! עשה לך מנהג קבוע של ביצוע שיחות טלפון / סקייפ וואצאפ מספר פעמים ביום לקרובי משפחתך וחברים ו/או שותפים בעבודתך.

הפעל את עצמך באופן עקבי כדלקמן:

- א. עשה מנהג סדי יום בבוקר לקום ולהתלבש כפי שהנך הולך ללימודים ו/או לעבודתך.
- ב. הכן טבלה של סדר היום. לדוגמה:

7-9	התארגנות בוקר כולל ארוחה ופעילות גופנית
9-13	עבודה/ לימודים כולל הפסקה לפעילות גופנית
13-14	ארוחת צהריים
14-17	המשך העבודה/ לימודים כולל הפסקה
17-19	פעילות פנאי כולל תקשורת עם משפחה וחברים
19-20	ארוחת ערב
20-23	פעילות פנאי

- ג. הקפד לבצע עבודה ולימודים ככל הניתן באמצעות תקשורת מרחוק.
- ד. בצע פעילות גופנית לפחות חצי שעה ביום. הקפד על פנאי פעיל - קריאה, משחקים ועוד.

בצע את כל ההנחיות הרפואיות שקיבלת. זכור, זה מציל חיים!

אל תעשה:



אל תדמיינו את התרחיש הגרוע ביותר.

אל תנסו לישון כל היום, כי זה עלול להשפיע לרעה על איכות השינה.

אל תקדישו יותר מדי זמן לקריאת מאמרים או חדשות על וירוס הקורונה, שכן יותר מדי מידע עלול לייצר עוד דאגות וחששות.

אל תסתירו או תדחיקו את רגשותיכם, והיו מוכנים להביע את מחשבותיכם ורגשותיכם בפני האנשים שמסביבכם.

זכור: המצב הוא זמני! רוב האנשים אינם ספתחים כלל. תסמיני מחלה או עוברים את המחלה בצורה קלה. במידה והנך זקוק לתמיכה רגשית אנא התקשר למוקד הטלפוני של קופת החולים שלך.

