

ԻՆՉՊԵՐՍ  
ՀԱՂԹԱՀԱՐԵԼ ՍԹՐԵՍԸ  
ՀԱՄԱՃԱՐԱԿԻ  
ՊԱՅՄԱՆՆԵՐՈՒՄ:

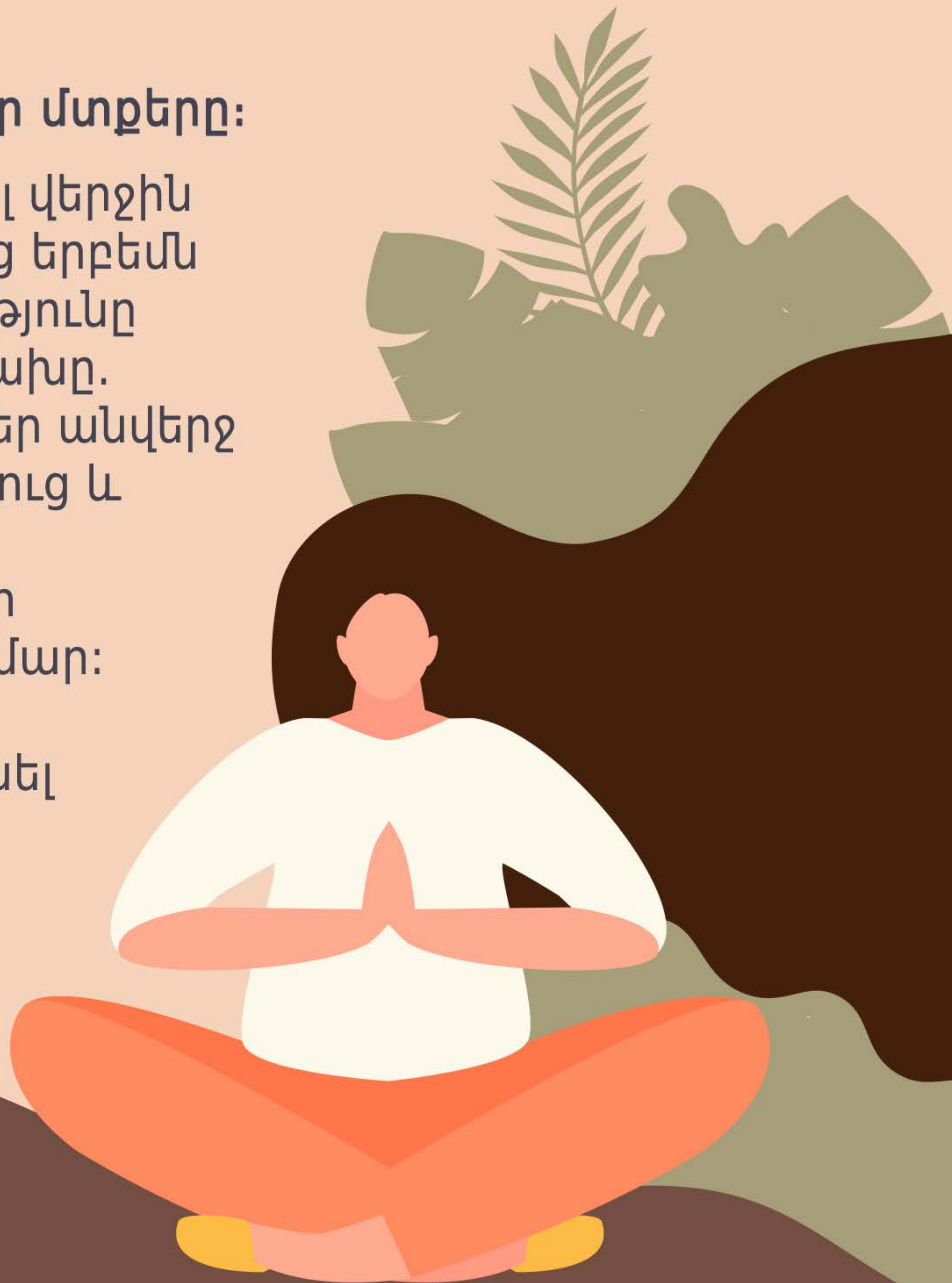




# ԻՆՉՊԵՐՍ ՀԱՂԹԱՀԱՐԵԼ ՍԹՐԵՍԸ ՀԱՄԱՃԱՐԱԿԻ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐՈՒՄ:

## Սովորեք անջատել ձեր մտքերը:

Կարևոր է տեղյակ լինել վերջին զարգացումներից, բայց երբեմն ավելորդ տեղեկատվությունը կարող է ուժեղացնել վախը. կատարեք ընդմիջումներ անվերջ նորություններ կարդալուց և դիտելուց՝ ձեր սիրած զբաղմունքների համար ժամանակ գտնելու համար: Փորձեք շնչել խորը, հանգստանալ և հիշեցնել ձեզ, որ բացասական զգացմունքներն անպայման կանցնեն:





# ԻՆՉՊԵ՞Ս ՀԱՂԹԱՀԱՐԵԼ ՍԹՐԵՍԸ ՀԱՄԱՃԱՐԱԿԻ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐՈՒՄ:

## Լիարժեք քնեք:

Չնայած այն հանգամանքին, որ կորոնավիրուսը դեռ լիարժեք չի ուսումնասիրվել, նախորդ հետազոտությունները ցույց են տվել, որ լավ հանգստացած մարդիկ ընդհանուր առմամբ ավելի լավ են դիմակայում վիրուսին: Լավ քունը նաև դրական է ազդում ձեր հոլզական ֆոնի վրա և նվազեցնում է նյարդայնությունը:





# ԻՆՉՊԵ՞Ս ՀԱՂԹԱՀԱՐԵԼ ՍԹՐԵՍԸ ՀԱՄԱՃԱՐԱԿԻ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐՈՒՄ:

**Չբաղվեք սպորտով և լավ սնվեք:**

Ամենօրյա ֆիզիկական վարժությունները թույլ են տալիս ամրապնդել իմունիտետը և զարգացնել բարեկեցության զգացումը: Ճիշտ սննդակարգը, որը հարուստ է մրգերով, բանջարեղենով, սպիտակուցներով և ամբողջական հացահատիկով, յուղայնությամբ ցածր է, օգնում է նվազեցնել դեպրեսիայի և անհանգստության ախտանիշները:





# ԻՆՉՊԵ՞Ս ՀԱՂԹԱՀԱՐԵԼ ՍԹՐԵՍԸ ՀԱՄԱՃԱՐԱԿԻ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐՈՒՄ:

Ավելի հաճախ լվացեք ձեռքերը և փոշտացեք արմուկների մեջ:

Վիրուսային վարակի բռնկման ժամանակ մենք չենք կարող մանրէազերծել մեր շուրջ ամբողջ տարածությունը, բայց մենք կարող ենք զինվել օգտակար սովորություններով, որոնք կօգնեն պաշտպանել մեզ և ուրիշներին, նվազեցնել անհանգստությունը:

