

तपाईंको मानसिक स्वास्थ्य महत्त्वपूर्ण छ।

अहिलेको परिस्थितिमा भयवित हुनु, **तनाव** हुनु, वा चिन्तित हुनु सामान्य कुरा हो । भाइरस लाग्ला कि भनेर चिन्तित हुनु, दैनिक कार्यतालिकामा परिवर्तन आउनु, सामाजिक दूरी र डरलाग्दा समाचारहरू सुन्नु/पढ्नु जस्ता केही पक्षहरूले हामीलाई तनावग्रस्त बनाउनमा सहयोग गर्छ । तपाईंले तल दिइएका केही सुझावहरू पालना गरेर तनावसँग जुध्न सक्नुहुन्छः



स्वास्थ्य खानेकुरा खानुहोस्



पर्याप्त निद्रा र व्यायाम गर्नुहोस्



कामबाट पर्याप्त विश्राम लिनुहोस् र धेरै पानी पिउनुहोस्



धूमपान तथा मद्यपान त्यागनुहोस्



आफ्नो परिवार र साथीभाइसँग कुराकानी गर्नुहोस्



सामाजिक सञ्जालमा समाचार हेरेर धेरै समयसम्म नबस्नुहोस्



जनस्वास्थ्य मन्त्रालय (MOPH) र WHO जस्ता विश्वसनीय स्रोतहरूबाट जानकारी लिनुहोस्



मानिसहरूसँग सम्पर्कमा रहनुहोस् । आफ्नो र अरुको चिन्ताका बारेमा कुराकानी गर्नुहोस्

तपाईंले आफूलाई चिन्तित वा तनाव भएको महसुस गर्नुभयो र मानसिक स्वास्थ्यकर्मीसँग कुराकानी गर्न आवश्यक पर्यो भने मानसिक स्वास्थ्य हटलाइनलाई 16000 मा सम्पर्क गर्नुहोस् ।