

# IO RESTO A CASA

FRONTE

**STAMPA  
PIEGA  
INCOLLA  
RITAGLIA  
APPENDI!**



## AIUTIAMOCI L'UNO CON L'ALTRO. LASCIAMO IL VIRUS FUORI DALLA PORTA

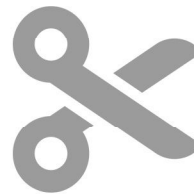
**#IORESTOACASA**



Comune di Cincello

# IO RESTO A CASA

RETRO



## GESTIRE LO STRESS DURANTE L'EPIDEMIA DI CORONAVIRUS

È normale sentirsi tristi, stressati, confusi o spaventati durante una crisi. Parlare con persone di cui ti fidi ti può aiutare. Contatta gli amici e la famiglia.

Se devi rimanere a casa, mantieni uno stile di vita sano - dieta corretta, sonno, esercizio fisico - e i contatti sociali con i tuoi cari e i tuoi amici via e-mail e telefono.

Non fumare, non bere alcolici o peggio ancora non usare droghe per affrontare le tue emozioni.

Se ti senti sopraffatto dall'angoscia, parla con un operatore sanitario o con un consulente.

Raccogli le informazioni che ti possano aiutare a determinare con precisione il rischio in modo da poter prendere precauzioni ragionevoli.

Consulta fonti scientifiche attendibili come il sito web del Ministero della Salute o quello dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)

Ricorda come in passato hai affrontato le avversità della vita per gestire le tue emozioni durante il momento difficile di questa emergenza.

[www.salute.gov.it/nuovocoronavirus](http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus)



Ministero della Salute



World Health Organization



PROTEZIONE CIVILE  
Presidenza del Consiglio dei Ministri  
Dipartimento della Protezione Civile



**STAMPA, PIEGA, INCOLLA, RITAGLIA, APPENDI!**

