



این که احساس ناراحتی، اضطراب، سردرگمی، ترس یا عصبانیت کنید در هنگام بحران عادی است.

صحبت کردن با آدمهایی که به آنها اعتماد دارید میتواند به شما کمک کند.
با دوستان و خانواده‌ی خود در ارتباط باشید.

اگر قرار است در خانه بمانید، به سبک زندگی سالم شامل رژیم غذایی، خواب، ورزش و با عزیزانتان در خانه و یا از طریق ایمیل و تلفن با دیگر اعضای خانواده و دوستان خود ارتباط برقرار کنید.



برای کنار آمدن با احساسات خود از مصرف سیگار، الکل و دیگر مواد مخدر خودداری کنید.
اگر احساس سردرگمی می‌کنید، با یک مشاور صحبت کنید.
برنامه‌ای داشته باشید که در صورت نیاز به کمک در زمینه‌ی سلامت روان و سلامت جسم به کجا بروید و چه کار کنید.

اطلاعاتی را جمع‌آوری کنید که ریسک شما را در برابر بیماری نشان دهد تا بتوانید اقدامات مراقبتی مناسبی را انجام دهید.
منبع معتبری مانند وبسایت سازمان جهانی بهداشت یا خبرگزاری محلی پیدا کنید که بتوانید به آنها اعتماد کنید.



نگرانی خود را کاهش دهید، شما و خانواده‌ی شما زمان کمتری را صرف پرداختن به رسانه‌هایی کنید که موجب ناراحتی شما می‌شوند.

مهارتهایی که در زمان مشکلات پیشین زندگی به شما کمک کرده اند را دریابید و از آنها برای کنترل احساسات خود در این دوره‌ی بحرانی شیوع بیماری استفاده کنید.

