

PAGSASAAYOS NG MGA HAKBANG NA GINAGAMIT UPANG LABANAN ANG COVID-19

PAGSASAAYOS NG TELEWORKING O TELECOMMUTING

- Pumili ng isang lugar kung saan ka maaaring pumwesto, mas mabuti na hindi sa pangunahing mga kumon na lugar (kusina, sala)
- Umupo sa isang ergonomiko o komportable na posisyon. Kumonsulta dito sa mga demonstrasyon na video
- Magpahinga.
- Makipag-usap sa iyong mga kasamahan sa opisina kahit isang beses sa isang araw.
- Tapusin ang iyong araw sa pamamagitan ng isang gawain na nagbibigay-marka ng paghihiwalay ng iyong trabaho at ng iyong personal na buhay: halimbawa, sumulat sa iyong mga katrabaho na nagtatapos ka na sa iyong araw.
- Bigyan ang iyong sarili ng oras upang makahanap ng balanse at muling ayusin ang iyong sarili. Kung maaari, makipag-usap sa iyong boss tungkol sa iyong sitwasyon.



Kung mayroon kang mga anak

- Magkaroon ng isang permanenteng iskedyul, upang malaman ng iyong mga anak kung ano ang aasahan. Planuhin ang iyong iskedyul ng trabaho at ang mga aktibidad na pinapayagang gawin ng mga bata, sa oras na iyon.
- Malinaw na ipaliwanag ang mga tagubilin sa iyong mga anak, kung ano-ano ang mga pwede at hindi pwede nilang. Ihanda ang mga meryenda nang maaga.
- Maging makatotohanan at huwag magplano ng higit sa isa hanggang dalawang magkakasunod na oras ng pagtatrabaho,
- Gawing available ang iyong sarili ng 100% sa iyong mga anak, sa labas ng mga oras ng pagtatrabaho.
- Kung kayo ay mag-asawa at mayroon kayong maliliit na mga anak, pagkasundoan ang oras ng trabaho na magkahalili.
- Ang pasensya, pagiging-flexible, pagsubok at kamalian ay magbibigay-daun sa iyo upang mahanap ang pinakamahusay na paraan para sa iyo.



Tamil

FICH 1

PAGSASAAYOS NG MGA HAKBANG NA GINAGAMIT UPANG LABANAN ANG COVID-19

SOCIAL DISTANCING, ISANG SITWASYON NA NANGANGAILANGAN NG KAUNTING PAGSASA-AYOS

Lahat tayo ay nasa isang panahon ngayon kung kailan dapat nating mapanatili ang ligtas na distansya sa pagitan ng isa't isa at manatili sa bahay, ito ang tinatawag nating social distancing. Ang pisikal na pagdistansya na ito ay kinakailangan upang magligtas ng mga buhay at makatulong na mas mahusay na matulungan ang mga may sakit. Para sa karamihan sa atin, ito ay isang malaking pagbabago. Samakatuwid, mahalaga na alagaan ang ating mga sarili at ang iba. Kahit na sa pisikal ay malayo tayo, dapat tayong manatiling konektado at tumulong sa isa't isa.

Manatiling positibo: Ang bawat aksyon ay importante, ikaw man ay nananatili sa bahay, nag-aaliw sa iyong mga anak o nagtatanong tungkol sa iyong mga mahal sa buhay. Dapat nating igalang ang mga alituntunin ng kalusugan ng publiko upang maprotektahan ang mga pinakamadaling maapektuhan at magligtas ng mga buhay.

IBAHIN ANG PAG-IISIP

Ang ating mga katotohanan ay magkakaiba, depende sa kung namumuhay tayo mag-isa, nang may asawa o sa isang pamilya.

Ang ideya na manatili sa bahay ay maaaring sobra. Kaya bakit hindi mo samantalain ang iginiit na pahingang ito na gawin ang mga bagay na hindi mo mabigyan ng oras dati at yung hindi magastos, tulad ng: pag-aayos ng iyong mga drawer, paglilinis ng iyong pantry, paghihiwa-hiwalay ng iyong mga damit (masyadong luma, masyadong maliit) paggawa ng isang photo album, atbp. Kung mayroon kang mga anak, isali sila.

- Pumili ng isang aktibidad bawat araw.
- Tumawag sa isang taong malapit sa iyo at kamustahin sila.
- Tanggapin na wala kaunti lang ang ating kontrol sa sitwasyong ito, at sa pamamagitan ng pananatili sa bahay ay nakakatulong tayong mabawasan ang mga panganib sa ating kalusugan at ng ating mga mahal sa buhay.

Ang pagkabalisa, galit o kalungkutan ay maaaring kumuha ng malaking espasyo. Magkaiba ang reaksiyon ng lahat sa stress, halimbawa

- Kakulangan ng pagtulog. Hindi makapag-relax
- Madalas na pag-iyak at pag-aalala.
- Nais na mag-iisa sa halos lahat ng oras.
- Pagsisisi sa iba.
- Pagkakaroon ng kahirapan sa pakikipag-usap. Paghiling sa iba sa pag-ulit, dahil hindi namin maintindihan.
- Pagkakaroon ng kahirapan sa pagtanggap o pagbigay ng tulong. Hindi na magawang alagaan ang mga bata, matulungan ang mga kaibigan o pamilya.
- Hindi magawang mag-enjoy.

Kung ikaw o sinuman na malapit sa iyo ay nahihirapang mag-cope, humingi ng tulong. Narito ang ilang mga serbisyo na maaaring makatulong:

- **Health line o impormasyon-Sante 8-1-1**
- **Aksyon sa Pagpapakamatay sa Montreal 1-866- 277-3553**
- **Maaari ka ring tumawag sa 2-1-1 at ipapasa nila ang iyong tawag.**

PAGSASAAYOS NG MGA HAKBANG NA GINAGAMIT UPANG LABANAN ANG COVID-19

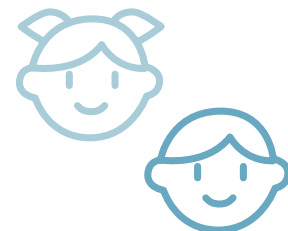
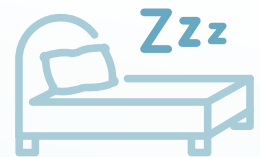
PAGSASANAY NG MGA BATA SA BAHAY

Kahit na, ito ay mga mapanghamong oras, ang mga bata ay kailangan pa ring bantayan, upang magkaroon ng karaniwang gawain at mga limitasyon.

- Panatilihin ang mahusay na gawi sa pagtulog, kumain sa regular na oras, at manatiling aktibo araw-araw.
- Maghanda ng isang iskedyul sa mga bata at i-post ito. Narito ang ilang mga ideya para sa mga aktibidad, upang makapagpahinga mula sa mga laro sa TV at video: mga board game, pagbabasa, mga gawaing bahay, sama-sama sa pagluluto, aktibong pisikal na mga laro, mga aktibidad sa pag-aaral (pagsulat ng mga kwento, mga kumpetisyon sa multiplikasyon atbp.)
- Makipag-ugnay sa mga kaibigan, sa pamamagitan ng social media, telepono, at iba pang mga aplikasyon. Huwag kalimutan ang mga lolo at lola, pinsan at iba pang miyembro ng pamilya. Ang pagpapanatiling may ugnayan ay mabuti para sa kapwa bata at matatanda.
- Kung mayroon kang access sa internet, mag-online, makakahanap ka ng maraming mga ideya.
- Pagmasdan ang iyong mga reaksyon. Kailangan ng mga bata ang iyong presensya, oras at pagmamahal, tulad ng sa mga normal na oras at higit pa ngayon. Mahalagang matulungan silang makaramdam ng katiwasayan, upang muling bigyan sila ng katiyakan at samahan sila sa pakikipagsapalaran na ito.

Paano makipag-usap sa mga bata tungkol sa sitwasyon

- Ipaliwanag ang sitwasyon sa mga bata gamit ang mga salitang naaangkop sa edad. Sagutin ang kanilang mga katanungan sa pagdating ng mga ito at sabihin sa kanila na huwag mag-atubiling itanong ang mga ito.
- Bigyan sila ng katiyakan. Kailangan nilang makaramdam ng ligtas at malaman na aalagaan mo sila.
- Sabihin sa kanila na ang kanilang emosyon ay normal.
- Kung maaari, huwag makinig sa mga broadcast ng balita kasama ang mga bata. Maaaring hindi nila maintindihang mabuti ang nakikita at naririnig at lumikha ng takot para sa kanilang mga sarili.
- Ang Ministeryo ng Kalusugan at Serbisyong Panlipunan ay naglathala ng isang dokumento sa paksang ito, na pinamagatang: *Mon enfant est inquiet en raison de la pandémie* (sa Pranses lamang). Maaari mong mahanap ito sa kanilang website.



Tamil

FICH 2

PAGSASAAYOS NG MGA HAKBANG NA GINAGAMIT UPANG LABANAN ANG COVID-19

SOCIAL DISTANCING, ISANG SITWASYON NA NANGANGAILANGAN NG KAUNTING PAGSASA-AYOS

Lahat tayo ay nasa isang panahon ngayon kung kailan dapat nating mapanatili ang ligtas na distansya sa pagitan ng isa't isa at manatili sa bahay, ito ang tinatawag nating social distancing. Ang pisikal na pagdistansya na ito ay kinakailangan upang magligtas ng mga buhay at makatulong na mas mahusay na matulungan ang mga may sakit. Para sa karamihan sa atin, ito ay isang malaking pagbabago. Samakatuwid, mahalaga na alagaan ang ating mga sarili at ang iba. Kahit na sa pisikal ay malayo tayo, dapat tayong manatiling konektado at tumulong sa isa't isa.

Manatiling positibo: Ang bawat aksyon ay importante, ikaw man ay nananatili sa bahay, nag-aaliw sa iyong mga anak o nagtatanong tungkol sa iyong mga mahal sa buhay. Dapat nating igalang ang mga alituntunin ng kalusugan ng publiko upang maprotektahan ang mga pinakamadaling maapektuhan at magligtas ng mga buhay.

IBAHIN ANG PAG-IISIP

Ang ating mga katotohanan ay magkakaiba, depende sa kung namumuhay tayo mag-isa, nang may asawa o sa isang pamilya.

Ang ideya na manatili sa bahay ay maaaring sobra. Kaya bakit hindi mo samantalain ang iginiit na pahingang ito na gawin ang mga bagay na hindi mo mabigyan ng oras dati at yung hindi magastos, tulad ng: pag-aayos ng iyong mga drawer, paglilinis ng iyong pantry, paghihiwa-hiwalay ng iyong mga damit (masyadong luma, masyadong maliit) paggawa ng isang photo album, atbp. Kung mayroon kang mga anak, isali sila.

- Pumili ng isang aktibidad bawat araw.
- Tumawag sa isang taong malapit sa iyo at kamustahin sila.
- Tanggapin na wala kaunti lang ang ating kontrol sa sitwasyong ito, at sa pamamagitan ng pananatili sa bahay ay nakakatulong tayong mabawasan ang mga panganib sa ating kalusugan at ng ating mga mahal sa buhay.

Ang pagkabalisa, galit o kalungkutan ay maaaring kumuha ng malaking espasyo. Magkaiba ang reaksyon ng lahat sa stress, halimbawa

- Kakulangan ng pagtulog. Hindi makapag-relax
- Madalas na pag-iyak at pag-aalala.
- Nais na mag-iisa sa halos lahat ng oras.
- Pagsisisi sa iba.
- Pagkakaroon ng kahirapan sa pakikipag-usap. Paghiling sa iba sa pag-ulit, dahil hindi namin maintindihan.
- Pagkakaroon ng kahirapan sa pagtanggap o pagbigay ng tulong. Hindi na magawang alagaan ang mga bata, matulungan ang mga kaibigan o pamilya.
- Hindi magawang mag-enjoy.

Kung ikaw o sinuman na malapit sa iyo ay nahihirapang mag-cope, humingi ng tulong. Narito ang ilang mga serbisyo na maaaring makatulong:

- **Health line o impormasyon-Sante 8-1-1**
- **Aksyon sa Pagpapakamatay sa Montreal 1-866- 277-3553**
- **Maaari ka ring tumawag sa 2-1-1 at ipapasa nila ang iyong tawag.**

PAGSASAAYOS NG MGA HAKBANG NA GINAGAMIT UPANG LABANAN ANG COVID-19

MANATILING MAY KAALAMAN

Mahalagang manatiling may kaalaman sa kasalukuyang sitwasyon, upang masunod mo ang tamang mga tagubilin sa tamang oras. Tandaan na ang labis na impormasyon ay maaaring magdulot sa atin ng mas matinding nerbyos paminsan- minsan.

Magdahan-dahan habang nasa mga social network

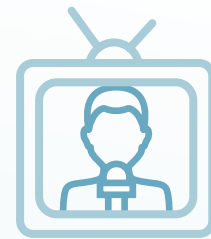
- Basahin lamang ang mga publikasyon sa Canada o Quebec. Ang nangyayari sa ibang mga bansa ay hindi kinakailangang mailapat sa ating sitwasyon dito.
- Kumonsulta lamang sa mga mapagkakatiwalaang mga site, tulad ng Ministeryo ng Kalusugan at Serbisyong Panlipunan.
- Tiyaking napapanahon ang impormasyon, dahil ang impormasyon ay nagbabago araw-araw.
- Huwag magbahagi ng anuman sa mga social network ng basta lang. Ang maling impormasyon ay maaaring magkaroon ng mapanganib na mga epekto at maaaring makapinsala sa mga panlahat na pagsisikap.

Gamitin ng mahusay ang mga social network

- Gamitin ang mga ito upang makipag-ugnay sa pamilya, mga kaibigan at mga kapitbahay.
- Ibahagi ang iyong mga tip at trick na mapanatiling abala ang mga bata, na magtrabaho mula sa bahay, pati na rin ang iyong mga mungkahi para sa mga serye sa TV at video.
- Panoorin ang mga video na magpapangiti sa iyo, mahalagang tumawa.
- Sundan ang mga grupo sa iyong paligid o yung mga nagbibigay ng solusyon o tumutulong sa isa't isa.

Protektahan ang iyong sarili mula sa labis na paghakot ng impormasyon

- Huwag makinig nang patuloy sa mga kanal ng balita sa buong araw.
- Magtakda ng isang tiyak na oras sa loob ng araw upang makinig sa balita. Maaaring ito ang tanghaliang update ng balita sa telebisyon, bilang halimbawa.
- Kung natatakot ka na mahuli sa mahahalagang impormasyon, hilingin sa isang tao na ipaalam sa iyo kung mayroong emerhensya



PAGSASAAYOS NG MGA HAKBANG NA GINAGAMIT UPANG LABANAN ANG COVID-19

SOCIAL DISTANCING, ISANG SITWASYON NA NANGANGAILANGAN NG KAUNTING PAGSASA-AYOS

Lahat tayo ay nasa isang panahon ngayon kung kailan dapat nating mapanatili ang ligtas na distansya sa pagitan ng isa't isa at manatili sa bahay, ito ang tinatawag nating social distancing. Ang pisikal na pagdistansya na ito ay kinakailangan upang magligtas ng mga buhay at makatulong na mas mahusay na matulungan ang mga may sakit. Para sa karamihan sa atin, ito ay isang malaking pagbabago. Samakatuwid, mahalaga na alagaan ang ating mga sarili at ang iba. Kahit na sa pisikal ay malayo tayo, dapat tayong manatiling konektado at tumulong sa isa't isa.

Manatiling positibo: Ang bawat aksyon ay importante, ikaw man ay nananatili sa bahay, nag-aaliw sa iyong mga anak o nagtatanong tungkol sa iyong mga mahal sa buhay. Dapat nating igalang ang mga alituntunin ng kalusugan ng publiko upang maprotektahan ang mga pinakamadaling maapektuhan at magligtas ng mga buhay.

IBAHIN ANG PAG-IISIP

Ang ating mga katotohanan ay magkakaiba, depende sa kung namumuhay tayo mag-isa, nang may asawa o sa isang pamilya.

Ang ideya na manatili sa bahay ay maaaring sobra. Kaya bakit hindi mo samantalain ang iginiit na pahingang ito na gawin ang mga bagay na hindi mo mabigyan ng oras dati at yung hindi magastos, tulad ng: pag-aayos ng iyong mga drawer, paglilinis ng iyong pantry, paghihiwa-hiwalay ng iyong mga damit (masyadong luma, masyadong maliit) paggawa ng isang photo album, atbp. Kung mayroon kang mga anak, isali sila.

- Pumili ng isang aktibidad bawat araw.
- Tumawag sa isang taong malapit sa iyo at kamustahin sila.
- Tanggapin na wala kaunti lang ang ating kontrol sa sitwasyong ito, at sa pamamagitan ng pananatili sa bahay ay nakakatulong tayong mabawasan ang mga panganib sa ating kalusugan at ng ating mga mahal sa buhay.

Ang pagkabalisa, galit o kalungkutan ay maaaring kumuha ng malaking espasyo. Magkaiba ang reaksiyon ng lahat sa stress, halimbawa

- Kakulangan ng pagtulog. Hindi makapag-relax
- Madalas na pag-iyak at pag-aalala.
- Nais na mag-iisa sa halos lahat ng oras.
- Pagsisisi sa iba.
- Pagkakaroon ng kahirapan sa pakikipag-usap. Paghiling sa iba sa pag-ulit, dahil hindi namin maintindihan.
- Pagkakaroon ng kahirapan sa pagtanggap o pagbigay ng tulong. Hindi na magawang alagaan ang mga bata, matulungan ang mga kaibigan o pamilya.
- Hindi magawang mag-enjoy.

Kung ikaw o sinuman na malapit sa iyo ay nahihirapang mag-cope, humingi ng tulong. Narito ang ilang mga serbisyo na maaaring makatulong:

- **Health line o impormasyon-Sante 8-1-1**
- **Aksyon sa Pagpapakamatay sa Montreal 1-866- 277-3553**
- **Maaari ka ring tumawag sa 2-1-1 at ipapasa nila ang iyong tawag.**

PAGSASAAYOS NG MGA HAKBANG NA GINAGAMIT UPANG LABANAN ANG COVID-19

PAGBAWAS NG TENSION SA BAHAY

Ang manatili sa bahay at hindi magawa ang iyong mga karaniwang gawain ay nakakabigo. Kahit na gawin mo ang makakaya mo upang malagpasan ang oras na ito, maaari kang makaramdam ng galit o pagkabalisa. Normal lang iyan.

Tandaan na ang pananatili sa bahay ay nakakatulong sa pagligtas ng mga buhay. Mahalaga ang iyong mga aksyon.

Kung nabubuhay ka na mag-isa

- Maraming mga paraan upang manatiling konektado sa iba kahit na kailangan mong manatili sa bahay. Ito ay isang mahusay na panahon upang gumamit ng mga app sa pagmemensahe, mga tawag sa telepono at video.
- Gumawa ng isang listahan ng mga tao na tatawagan. Tawagan sila nang madalas.
- Kung wala kang pamilya o malapit na mga tao sa iyong paligid, maaaring tumawag sa 2-1-1. Bibigyan ka ng mga pangalan ng mga organisasyon na makakatulong sa iyo na hindi gaanong malungkot.

Kung nakatira ka kasama ang asawa at/o mga anak

- Ang iyong pamilya at mga kaibigan ay nabubuhay sa parehong sitwasyon tulad mo. Hindi mo nais na magdagdag sa kanilang mga pagkabigo o masira ang mga ugnayan na nagsasama sa inyo.
- Kilalanin ang isang sitwasyon na nakakagambala sa iyo at talakayin ito sa iba. Maghanap ng isang katanggap-tanggap na solusyon na alam mong ito ay pansamantala lamang, ngunit ang sitwasyon ay maaaring tumagal ng kaunting panahon pa.
- Bigyang-pansin ang mga palatandaan ng kawalan ng tiyaga at pagdadalamhati sa iba. Maglaan ng oras upang tanungin sila at maunawaan kung ano ang nakakagambala sa kanila.
- Kung hindi mo alam kung paano lampasan ang isang mahirap na sitwasyon, makipag-ugnay sa isang mapagkukunan ng suporta. Maaari ka ring tumawag sa 2-1-1 at ikaw ay ipapasa.



Tamil

FICH 4

PAGSASAAYOS NG MGA HAKBANG NA GINAGAMIT UPANG LABANAN ANG COVID-19

SOCIAL DISTANCING, ISANG SITWASYON NA NANGANGAILANGAN NG KAUNTING PAGSASA-AYOS

Lahat tayo ay nasa isang panahon ngayon kung kailan dapat nating mapanatili ang ligtas na distansya sa pagitan ng isa't isa at manatili sa bahay, ito ang tinatawag nating social distancing. Ang pisikal na pagdistansya na ito ay kinakailangan upang magligtas ng mga buhay at makatulong na mas mahusay na matulungan ang mga may sakit. Para sa karamihan sa atin, ito ay isang malaking pagbabago. Samakatuwid, mahalaga na alagaan ang ating mga sarili at ang iba. Kahit na sa pisikal ay malayo tayo, dapat tayong manatiling konektado at tumulong sa isa't isa.

Manatiling positibo: Ang bawat aksyon ay importante, ikaw man ay nananatili sa bahay, nag-aaliw sa iyong mga anak o nagtatanong tungkol sa iyong mga mahal sa buhay. Dapat nating igalang ang mga alituntunin ng kalusugan ng publiko upang maprotektahan ang mga pinakamadaling maapektuhan at magligtas ng mga buhay.

IBAHIN ANG PAG-IISIP

Ang ating mga katotohanan ay magkakaiba, depende sa kung namumuhay tayo mag-isa, nang may asawa o sa isang pamilya.

Ang ideya na manatili sa bahay ay maaaring sobra. Kaya bakit hindi mo samantalain ang iginiit na pahingang ito na gawin ang mga bagay na hindi mo mabigyan ng oras dati at yung hindi magastos, tulad ng: pag-aayos ng iyong mga drawer, paglilinis ng iyong pantry, paghihiwa-hiwalay ng iyong mga damit (masyadong luma, masyadong maliit) paggawa ng isang photo album, atbp. Kung mayroon kang mga anak, isali sila.

- Pumili ng isang aktibidad bawat araw.
- Tumawag sa isang taong malapit sa iyo at kamustahin sila.
- Tanggapin na wala kaunti lang ang ating kontrol sa sitwasyong ito, at sa pamamagitan ng pananatili sa bahay ay nakakatulong tayong mabawasan ang mga panganib sa ating kalusugan at ng ating mga mahal sa buhay.

Ang pagkabalisa, galit o kalungkutan ay maaaring kumuha ng malaking espasyo. Magkaiba ang reaksiyon ng lahat sa stress, halimbawa

- Kakulangan ng pagtulog. Hindi makapag-relax
- Madalas na pag-iyak at pag-aalala.
- Nais na mag-iisa sa halos lahat ng oras.
- Pagsisisi sa iba.
- Pagkakaroon ng kahirapan sa pakikipag-usap. Paghiling sa iba sa pag-ulit, dahil hindi namin maintindihan.
- Pagkakaroon ng kahirapan sa pagtanggap o pagbigay ng tulong. Hindi na magawang alagaan ang mga bata, matulungan ang mga kaibigan o pamilya.
- Hindi magawang mag-enjoy.

Kung ikaw o sinuman na malapit sa iyo ay nahihirapang mag-cope, humingi ng tulong. Narito ang ilang mga serbisyo na maaaring makatulong:

- **Health line o impormasyon-Sante 8-1-1**
- **Aksyon sa Pagpapakamatay sa Montreal 1-866- 277-3553**
- **Maaari ka ring tumawag sa 2-1-1 at ipapasa nila ang iyong tawag.**

PAGSASAAYOS NG MGA HAKBANG NA GINAGAMIT UPANG LABANAN ANG COVID-19

MAGING AKTIBO SA LOOB NG BAHAY



Ang pisikal na aktibidad ay palaging isang magandang ideya upang manatiling malusog sa iyong isip at katawan. Ang pagiging aktibo ay naglalabas ng mga hormon na makakatulong sa pamamahala ng stress.

- Kung maaari, ilipat ang mga kasangkapan sa bahay upang gumawa ng mas maraming malaking espasyo sa pagkilos.
- Magpatugtog ng ilang musika at sumayaw.
- Ang ilang mga gawain ay mas nangangailangan ng lakas, tamasahin ang mga ito: hugasan ang mga bintana, walisan ang mga ilalim ng kama, linisin ang loob ng oven.
- Kung mayroon kang access sa internet, makakakita ka ng iba't ibang mga pagsasanay na gumagamit ng mga bagay mula sa bahay. Mayroon ding mga libreng app upang matutunan ang yoga, halimbawa. Piliin ang iyong mga pisikal na aktibidad batay sa iyong mga kakayahan.
- Isama ang mga aktibidad sa iyong iskedyul sa pamamagitan ng palaging paggawa nito sa parehong oras, sa umaga bago ang tanghalian, halimbawa.
- Pumili alinsunod sa iyong mga kagustuhan at sitwasyon: isang mas mahabang panahon ng pag-eehersisyo o maraming mga maiikling panahon sa araw. Tumawag sa isang kaibigan upang gawin ang mga ito nang kasabay mo kahit malayo!



Sa mga bata

Kailangan din na kumilos ng, mga bata.

- Kung mayroon kang access sa internet, makakahanap ka ng maraming mga ideya para sa lahat ng edad.
- Isama ang mga ito sa iyong mga aktibidad. Ang mga maliliit ay gagaya sa iyo at ang mga malalaki ay nais na maging kasing galing mo.
- Mag-hip ng mga lobo. Ihagis sila sa hangin, wala sa kanila ang dapat tumama sa lupa. Ang mga bata ay makakahanap ng maraming mga ideya para sa mga lobong ito.
- Maglaro! Gawin ang wheelbarrow, tumalon sa mga unan, mag-juggle ng mga panyo, gumuhit ng isang piraso ng piko sa sahig gamit ang duct tape.



PAGSASAAYOS NG MGA HAKBANG NA GINAGAMIT UPANG LABANAN ANG COVID-19

SOCIAL DISTANCING, ISANG SITWASYON NA NANGANGAILANGAN NG KAUNTING PAGSASA-AYOS

Lahat tayo ay nasa isang panahon ngayon kung kailan dapat nating mapanatili ang ligtas na distansya sa pagitan ng isa't isa at manatili sa bahay, ito ang tinatawag nating social distancing. Ang pisikal na pagdistansya na ito ay kinakailangan upang magligtas ng mga buhay at makatulong na mas mahusay na matulungan ang mga may sakit. Para sa karamihan sa atin, ito ay isang malaking pagbabago. Samakatuwid, mahalaga na alagaan ang ating mga sarili at ang iba. Kahit na sa pisikal ay malayo tayo, dapat tayong manatiling konektado at tumulong sa isa't isa.

Manatiling positibo: Ang bawat aksyon ay importante, ikaw man ay nananatili sa bahay, nag-aaliw sa iyong mga anak o nagtatanong tungkol sa iyong mga mahal sa buhay. Dapat nating igalang ang mga alituntunin ng kalusugan ng publiko upang maprotektahan ang mga pinakamadaling maapektuhan at magligtas ng mga buhay.

IBAHIN ANG PAG-IISIP

Ang ating mga katotohanan ay magkakaiba, depende sa kung namumuhay tayo mag-isa, nang may asawa o sa isang pamilya.

Ang ideya na manatili sa bahay ay maaaring sobra. Kaya bakit hindi mo samantalain ang iginiit na pahingang ito na gawin ang mga bagay na hindi mo mabigyan ng oras dati at yung hindi magastos, tulad ng: pag-aayos ng iyong mga drawer, paglilinis ng iyong pantry, paghihiwa-hiwalay ng iyong mga damit (masyadong luma, masyadong maliit) paggawa ng isang photo album, atbp. Kung mayroon kang mga anak, isali sila.

- Pumili ng isang aktibidad bawat araw.
- Tumawag sa isang taong malapit sa iyo at kamustahin sila.
- Tanggapin na wala kaunti lang ang ating kontrol sa sitwasyong ito, at sa pamamagitan ng pananatili sa bahay ay nakakatulong tayong mabawasan ang mga panganib sa ating kalusugan at ng ating mga mahal sa buhay.

Ang pagkabalisa, galit o kalungkutan ay maaaring kumuha ng malaking espasyo. Magkaiba ang reaksiyon ng lahat sa stress, halimbawa

- Kakulangan ng pagtulog. Hindi makapag-relax
- Madalas na pag-iyak at pag-aalala.
- Nais na mag-iisa sa halos lahat ng oras.
- Pagsisisi sa iba.
- Pagkakaroon ng kahirapan sa pakikipag-usap. Paghiling sa iba sa pag-ulit, dahil hindi namin maintindihan.
- Pagkakaroon ng kahirapan sa pagtanggap o pagbigay ng tulong. Hindi na magawang alagaan ang mga bata, matulungan ang mga kaibigan o pamilya.
- Hindi magawang mag-enjoy.

Kung ikaw o sinuman na malapit sa iyo ay nahihirapang mag-cope, humingi ng tulong. Narito ang ilang mga serbisyo na maaaring makatulong:

- **Health line o impormasyon-Sante 8-1-1**
- **Aksyon sa Pagpapakamatay sa Montreal 1-866- 277-3553**
- **Maaari ka ring tumawag sa 2-1-1 at ipapasa nila ang iyong tawag.**