

# BỆNH ĐƯỜNG HÔ HẤP CẤP DO CORONA VI-RÚT 2019 (COVID-19)

## QUAN TÂM ĐẾN SỨC KHỎE CỦA BẠN

Đối phó với dịch COVID-19 sẽ rất căng thẳng.

### CĂNG THẲNG DO COVID-19

Căng thẳng do COVID-19 khác nhau tùy người. Bao gồm:

- Đối phó với tình hình thay đổi đột ngột
- Sợ bị bệnh và bị cách ly
- Sự cần thiết để đề phòng - ở nhà, làm việc ở nhà, thực hành giãn cách con người, v.v...
- Cô đơn
- Giảm thu nhập
- Cạn kiệt nhu yếu phẩm



### TRIỆU CHỨNG CĂNG THẲNG

#### Triệu chứng thực thể:



- Căng cơ hay nhức mỏi cơ
- Đau đầu
- Rối loạn giấc ngủ
- Rối loạn tiêu hóa – buồn nôn, táo bón hay giảm vị giác.
- Nhịp tim nhanh

#### Triệu chứng tinh thần:



Thiếu tập trung



Lo lắng hay bất an



Dễ cáu giận



Khó chịu

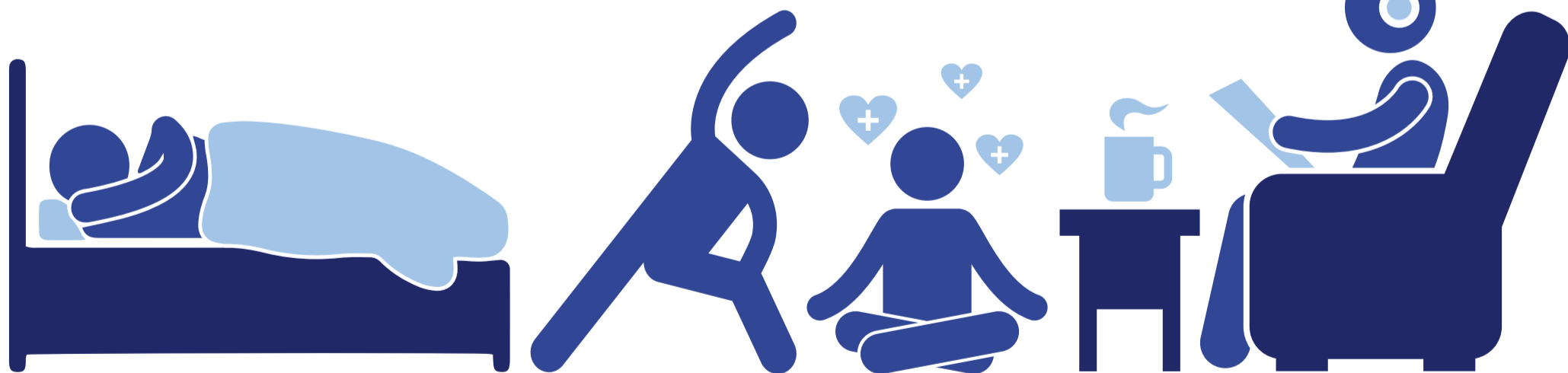


Buồn bã

### ĐỐI PHÓ VỚI CĂNG THẲNG

Những việc bạn có thể làm để giảm căng thẳng:

- Giảm bớt việc nghe, xem hay đọc về dịch COVID -19 thường xuyên bao gồm cả mạng xã hội.
- Tập trung để hiểu đúng về COVID-19 để biết nguy cơ cho bản thân và người thân.
- Tránh những thông tin sai sự thật, lấy thông tin từ những nguồn tin cậy.
- Giữ gìn sức khỏe trong tình trạng tốt nhất có thể. Ngủ ngon, ăn uống lành mạnh và tập thể dục.
- Suy nghĩ tích cực.
- Lên kế hoạch trong ngày, các nhiệm vụ ưu tiên. Nghĩ tốt về những quyết định của bạn.
- Tham gia các hoạt động ưa thích – giữ bản thân luôn linh hoạt và yêu đời.
- Nói chuyện, chia sẻ cảm xúc và những điều bạn quan tâm với người bạn tin tưởng.



**Nếu bạn vẫn thấy căng thẳng ảnh hưởng đến các hoạt động hằng ngày, hãy gặp bác sĩ.**

MIỄN TRỪ TRÁCH NHIỆM: lược đồ này được phát triển cho mục đích giáo dục. Không dùng để thay thế cho tư vấn y khoa. Nếu bạn có câu hỏi liên quan đến vấn đề này, vui lòng tìm kiếm tư vấn tại bác sĩ.