



CARA MENGHADAPI CORONAVIRUS DENGAN TENANG



Diadaptasi dari:
Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak
oleh WHO

Hal yang wajar jika kalian merasa sedih, stress, pusing, takut atau marah saat ini.

Bicaralah dengan orang yang kamu percayai. Teleponlah teman-teman dan keluargamu.



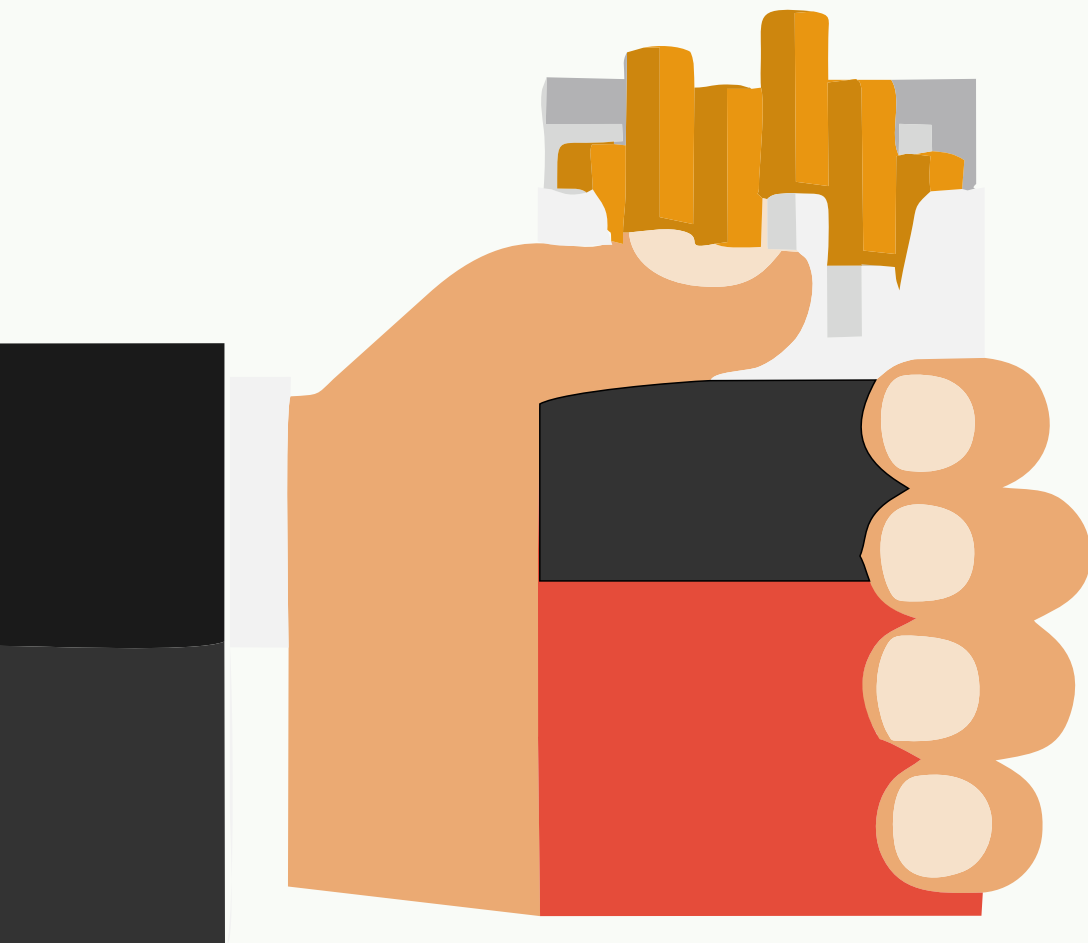
Jaga Pola Hidup Sehat

Dengan makan makanan bergizi,
tidur cukup, olahraga,



**Jangan Merokok, Mabuk,
atau Menggunakan Obat untuk
Meredakan emosi anda.**

**Jika anda merasa kewalahan,
bicaralah kepada tenaga kesehatan
atau konselor. Rencanakan, kemana
anda akan pergi dan bagaimana
anda bisa mendapat
bantuan untuk
kesehatan fisik
dan mental anda.**



Cari Faktanya

Kumpulkan informasi yang bisa membantumu untuk mengambil tindakan pencegahan secara wajar. Cari lewat sumber yang kredibel, seperti website WHO, atau dinas kesehatan setempat.



Cari Faktanya

**Berikut adalah Portal Website
untuk Informasi mengenai COVID-19**

BNPB :

<https://www.covid19.go.id/>

Kementerian Kesehatan:

<https://infeksiemerging.kemkes.go.id/>

DKI Jakarta:

<https://corona.jakarta.go.id/>

Jawa Barat:

<https://pikobar.jabarprov.go.id/>

Banten:

<https://infocorona.bantenprov.go.id/>

Jawa Tengah:

<https://corona.jatengprov.go.id/>

Yogyakarta:

<http://corona.jogjaprov.go.id/>

Sumatera Barat:

<http://corona.sumbarprov.go.id/>



Batasi Informasi

Batasi kecemasan dan kegelisahanmu dengan tidak menghabiskan waktu menonton atau mendengarkan berita yang anda anggap menjengkelkan.



Manfaatkan Keterampilan

**Yang anda miliki di masa lalu
untuk membantumu menyelesaikan
masalahmu. Gunakan keterampilanmu
untuk mengelola emosi anda
saat ini.**

