



ধুমপায়ীদের কোভিড-১৯ এর  
জটিলতা অনেক বেশি

তাই ধূমপান বা অন্য নেশা  
ছেড়ে দেবার এখনই  
উপযুক্ত সময়

**#COVID-19**



এসময় ঘরে বসে কী কী করতে পারেন?



প্রতিদিন হালকা ব্যায়াম  
বা হাঁটাহাঁটি করুন



নিয়ম করে প্রতিদিন স্বজন  
বন্ধুদের সাথে টেলিফোন বা  
সামাজিক মাধ্যমে কথা  
বলুন

**#STAYHOME #COVID-19**



ঘরে থাকাকে মোটেই বন্দীদশা  
মনে করবেন না

বাইরের পৃথিবীই বন্দী  
আপনি ঘরে মুক্ত থাকুন

**#MentalHealth #StayHome  
#COVID-19**



এসময় ঘরে বসে কী কী করতে পারেন?



ঘরের কাজে সবাই অংশ নিন



বাড়িতে নিরাপদ দূরত্বে থেকে  
ক্যারাম, লুডুর মতো ঘরোয়া  
খেলাগুলো খেলুন

**#StayHome #COVID-19**



গুজবে কান দিবেন না



কেবলমাত্র নির্ভরযোগ্য সূত্র  
থেকে প্রাপ্ত তথ্য গ্রহণ করুন

**#MentalHealth #COVID-19**





রাতে পর্যাপ্ত পরিমাণে ঘুমাতে হবে  
গভীর রাত পর্যন্ত জেগে থাকা আর দিনের বেলা  
অতিরিক্ত ঘুম মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য বুকিপূর্ণ



**#MentalHealth #COVID-19**





বাসায় বসে অফিসের কাজ অনলাইনে করতে  
হলে, চেয়ার-টেবিলে বসে যথাসম্ভব দাপ্তরিক  
পোশাক পরে কাজ করুন

**#STAYHOME #COVID-19**



এসময় আপনার মেজাজ খিটখিটে হয়ে  
যেতে পারে, এটাই স্বাভাবিক



তর্ক এড়িয়ে চলুন  
অন্যের মতামতকে সম্মান করুন

**#MentalHealth #COVID-19**





শিশুদের করোনা ভাইরাস নিয়ে  
ভুল তথ্য দিবেন না



বয়স অনুযায়ী তাকেও প্রকৃত তথ্য জানান

**#MentalHealth #COVID-19**



খুব ভয় লাগছে...



ভয় আর আতংক এক নয়  
ভয় আমাদেরকে সতর্ক করে,  
অন্যদিকে আতংক  
আমাদের দুর্বল করে

আতংকিত না হয়ে সতর্ক হোন

#MentalHealth #COVID-19



সারাদিন ‘করোনা’, ‘করোনা’ করবেন না



জীবনের অপরাপর বিষয়গুলোকেও প্রাধান্য দিন

**#MentalHealth #COVID-19**

