



## TIPS PENJAGAAN DIRI / “SELFCARE” KETIKA **COVID-19**



**HOSPITAL SENTOSA**

We provide emotional support to people who are in distress

**082-612321**

[pfasantosa@gmail.com](mailto:pfasantosa@gmail.com)

<https://hsentosa.my>

<https://facebook.com/hospitalsentosa>



# MAKAN MAKANAN YANG BAIK

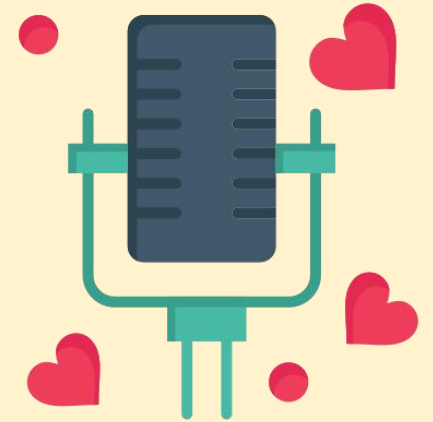
Pilihlah makanan yang baik.  
Tubuh anda memerlukan makanan yang  
**sihat dan seimbang**, untuk memberi  
tenaga bagi menghadapi stress yang  
sedang dialami.  
Kasihaniilah diri dan tubuh anda.



# SAYANGI DIRI ANDA

Cari masa untuk diri sendiri.  
Sayangi diri anda dengan **melakukan sesuatu untuk yang anda suka.**  
Apabila anda mempunyai peluang untuk berehat, apa yang akan anda lakukan untuk diri sendiri?

Ada yang suka mendengar muzik, meditasi, melakukan teknik relaksasi, melukis, mewarna atau menonton video lucu di Youtube!





# KONGSI PERASAAN ANDA



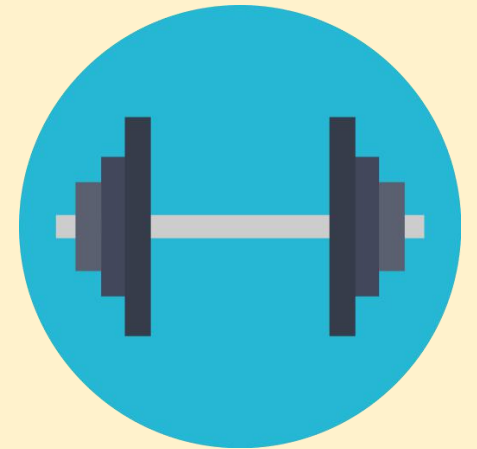
Carilah seseorang yang anda percaya (pembimbing di tempat kerja, rakan sekerja, keluarga, sahabat) yang memberi ruang selamat pada anda untuk **meluahkan emosi dan fikiran.**

Jangan meminggirkan emosi anda.  
Anda juga manusia biasa!

# SELALU BERSENAM

Tubuh anda perlukan aktiviti.

Di tengah kesibukan bekerja, ambil peluang dalam 5 minit untuk melakukan regangan ringan (dapatkan capaian di **YOUTUBE** atau **FB@Hospital Sentosa**).

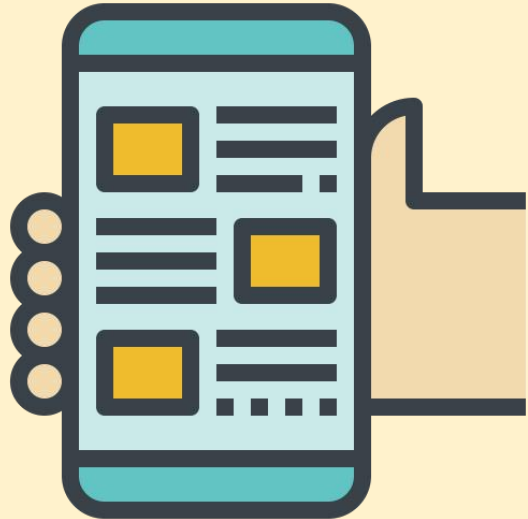


# “ BERCAKAP DENGAN RAKAN

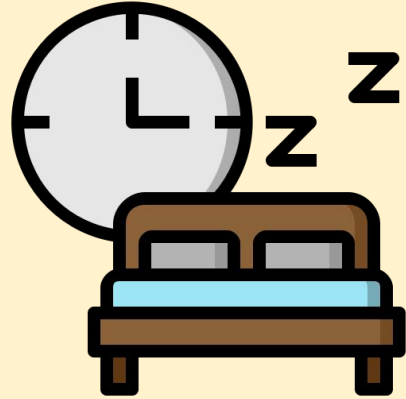


Bercakap dengan rakan akan menyebabkan anda **tidak bersendirian** dalam menghadapi situasi krisis **COVID-19** seperti sekarang!

Anda boleh menggunakan aplikasi WhatsApp, telefon biasa, *video call* ataupun Skype/Zoom.



# BEREHAT



Ambil masa untuk berehat seketika.

Cari tempat yang menenangkan dan ruang yang **selamat untuk kesihatan minda anda.**



Minum air dan dapatkan kesejukan diri.

Tiada masalah untuk berehat seketika demi meningkatkan kesejahteraan diri.



# AMALAN SPIRITUAL



Jangan lupa sokongan spiritual seperti berdoa dan sembahyang mengikut kepercayaan masing-masing.