

PODCZAS KWARANTANNY

Pamiętaj, że kwarantanna to czas, który służy zapobieganiu rozszerzania się epidemii. Jest potrzebny zatem i Tobie, i Twoim bliskim. Prosimy potraktować go poważnie i ograniczyć wszelkie aktywności pozadomowe do absolutnego minimum, zachowując wszelkie środki ostrożności.

Jest to też czas, który warto pożytecznie wykorzystać. We współczesnym świecie, gdzie ludzie i sprawy pędzą przed siebie bez opamiętania, następuje czas zwolnienia tempa.

- Ważne, żeby mądrze, odpowiedzialnie i rozsądnie się zachowywać.
- **ZACHOWAĆ SPOKÓJ**, z ostrożnością oceniać podawane w mediach informacje.
- Zadbaj o osoby starsze, by nie musiały wychodzić z domu.

W tym okresie można:

- więcej czasu spędzić z bliskimi,
- zadzwonić do dalszej rodziny, przyjaciół, znajomych,
- nadrobić zaległości w samorozwoju,
- przeczytać zaległe książki,
- obejrzeć zaległe filmy, czy seriale,
- zrobić porządki,
- zająć się zwoją pasją,
- zrobić coś dla zwykłej przyjemności,
- sporządzić listę rzeczy „do zrobienia” na każdy dzień.

Artykuł przygotował:

Rafał Pietrzyk