

# #figyeljmagadra

*Tippek az otthon töltött időre*

+  
IFRC



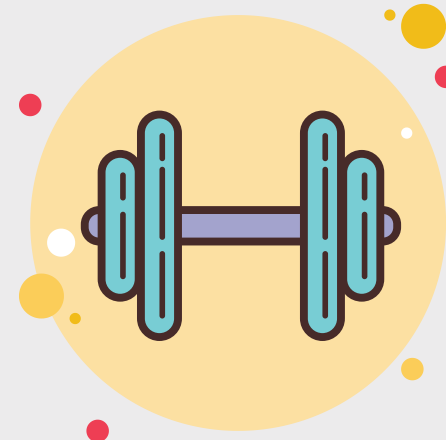
MAGYAR VÖRÖSKERESZT



**Maradj kapcsolatban!**  
Ne mindig csak a vírusról beszélgessetek.



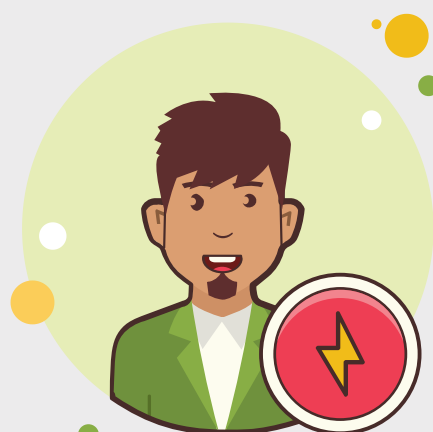
**Készíts tervet!**  
Próbáld meg újra rendszert vinni az életedbe.



**Legyél aktív!**  
A testmozgás segít leküzdeni a stresszt.



**Kezeld humorral!**  
A nevetéstől megkönnyebbülsz.



**Fogadd el az érzéseid!**  
A harag és a félelem teljesen normális ebben a helyzetben.



**Legyenek céljaid!**  
Már a kis célok elérése is segít, hogy újra kézbe vedd az irányítást.