

Menjaga Kesehatan Mental



**Saat Isolasi Diri atau
Karantina Mandiri**

Periode ini hanya **sementara**



Ingatkan diri Anda bahwa ini adalah periode isolasi sementara untuk **memperlambat penyebaran** virus.

Sumber: Badan Kesehatan Dunia (WHO)

Bentuk upaya mengurangi penyebaran



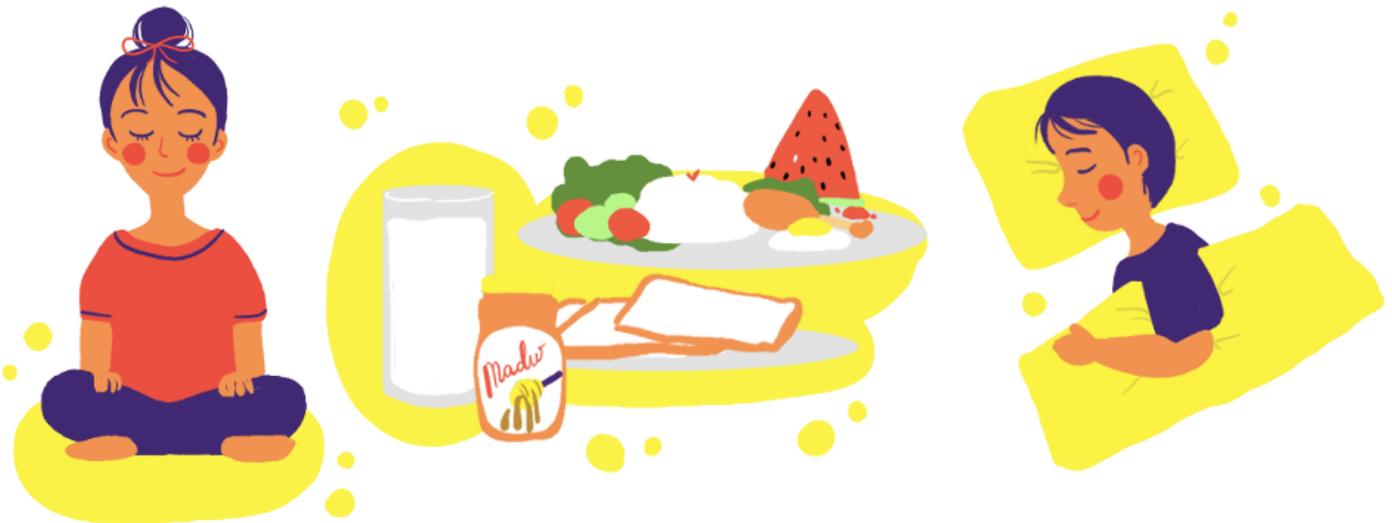
Ingatlah bahwa ini merupakan upaya Anda untuk membantu orang lain di masyarakat agar tidak tertular virus.

Tetap terhubung

Tetap terhubung dengan teman, keluarga dan rekan kerja melalui email, media sosial, konferensi video atau telepon.

Sumber: Badan Kesehatan Dunia (WHO)

Lakukan **relaksasi** dan **kegiatan yang sehat**



Makan yang sehat dan **tidur yang cukup**

Sumber: Badan Kesehatan Dunia (WHO)

Pertahankan aktivitas fisik

Seperti berolahraga, melakukan pekerjaan rumah tangga, dan aktivitas lainnya yang dapat **membakar kalori** Anda dan **menggerakkan** tubuh Anda.



Sumber: Badan Kesehatan Dunia (WHO)

Jaga rutinitas

Tetap jaga dan jalankan rutinitas
sebaik mungkin dan cobalah untuk
melihat periode ini sebagai
pengalaman baru yang dapat
membawa manfaat untuk kesehatan.



Sumber: Badan Kesehatan Dunia (WHO)

Jaga keseimbangan

Bagi mereka yang bekerja dari rumah, cobalah untuk menjaga keseimbangan yang **sehat**, misalnya :

- Mengalokasikan **jam kerja tertentu**
- **Beristirahat secara teratur**
- Membuat ruang kerja **khusus**
- Mengkomunikasikan **perubahan cara kerja dengan anggota keluarga lainnya**



Sumber: Badan Kesehatan Dunia (WHO)