

# 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)