



Le linn an laethanta éiginnte seo a bhaineann le COVID-19, táimid uile ag dul i dtaithí ar na cúinsí nua a mairimid iontu. Is féidir go gcuirfidh cúinsí mar seo an-strus agus an-ímní orainn, dhá rud a théann i gcion ar mar a mhothaímid, mar a smaoinímid agus ar ár gcuid iompair. Tá sé tábhachtach aire a thabhairt dár meabhairshláinte agus dár bhfolláine féin agus do mheabhairshláinte agus d'fholláine na ndaoine atá timpeall orainn freisin. Beidh an cúig ghníomh seo a leanas ina gcuidiú againn leis an méid sin a dhéanamh.

## BÍ I DTEAGMHÁIL



### BÍ GNÍOMHACH

Is féidir linn go leor a dhéanamh le coinneáil i dteagmháil lenár gcairde agus lenár dteaghlach cé nach féidir linn a bhfeiceáil i bpearsa.

- Ríomhphost a sheoladh, glaoch gutháin a chur, téacsanna a sheoladh nó fiú litreacha a scríobh, is bealaí iontacha iadsan go léir le coinneáil i dteagmháil le daoine
- Cuir am ar leataobh gach lá le labhairt le seanchara nó le duine muinteartha
- Déan iarracht ghníomhach grúpaí sóisialta teagmhála a choinneáil trí Skype, Zoom, nó WhatsApp a úsáid

Trí bheith i dteagmháil le daoine mothóimid go bhfuil tairbhe agus fiúntas ag baint lenár saol arís. Tá an méid seo tábhachtach go háirithe nuair a mhothaímid níos scoite amach ná is gnách ónar dteaghlach.

Déanfar leas do d'fholláine mheabhrach agus fhisiciúil má chaitheann tú am amuigh faoin aer.

- Bí amuigh faoin ngrian, bí amuigh faoin aer agus bí amuigh sa dúlra an oiread agus is féidir, ach bí san airdeall fós ar na treoracha i dtaca le scaradh sóisialta de.
- Bíodh gnáthamh agat a mbíonn siúl, rith, rothaíocht nó garraíodóireacht i gceist leis
- Le teann féile tá teagascóirí corpacmhainne ag tairiscint dreasa gearra traenála ar líne le tabhairt fúthu ag an am céanna gach lá
- Gabh amach sa gharraí, athchóirigh an troscán, bí ag glanadh, nó athmhaisigh an teach!



## BÍ AIREACH



### BÍ AG FOGHLAIM

Is féidir go gcuirfear le strus má thugtar faoin iomarca eolais a phróiseáil.

- Cuir teorainn leis an méid ama a gcaitheann tú ag léamh nó ag éisteacht le tuairiscí nuachta agus leis na meáin shóisialta
- Tabhair suntas don athrú atá ag teacht ar na séasúir, do na héin, do na crainn agus tú ar shiúlóid
- Tabhair na rudaí simplí faoi deara
- Bí aireach ar do nósanna codalta agus ar na rudaí a d'fhéadfadh cuidiú leat codladh maith a dhéanamh san oíche
- Cuir romhat gnáthamh maith a choinneáil trí dhul a chodladh agus trí dhúiseacht ag an am céanna gach lá.

Is féidir go mbeidh breis ama againn i gcaitheamh ár lae sna seachtainí amach romhainn, tapaigh an deis seo le rud nua a thriail.

- Cláraigh do chúrsa gearr ar líne
- Déan oideas nua bia a thriail
- Foghlaim ábhar nua amhail cluiche cártaí, teicníc anála nó teanga nua

Déan cinnte go roinnfidh tú do smaointe le do theaghlach nó le do chairde!



## BÍ CINEÁLTA

Tá méadú dochreidte gan choinne tagtha ar líon na ngrúpaí freagartha pobail atá ag tairiscint seirbhísí do sheandaoine agus do na daoine is leochailí inár bpobal.

- Tabhair spás agus am duit féin le haire a thabhairt duit féin (e.g. réitigh béile folláin)
- Bí cineálta leat féin agus leo siúd timpeall ort
- Tairg do chuid ama, do scileanna, agus do shaineolas

