



HOW TO STAY MENTALLY HEALTHY DURING THE PANDEMIC

Labanan ang epekto ng stress at
pag-aalala na dulot ng samu't-saring balita
at impormasyon ukol sa COVID 19.



(02)8441-7442



PhilHealthOfficial



teamphilhealth



actioncenter@philhealth.gov.ph



www.philhealth.gov.ph



PhilHealth
Your Partner in Health



UNIVERSAL HEALTH CARE
KALUSUGAN AT KALINGA PARA SA LAHAT

Labanan ang epekto ng stress at
pag-aalala na dulot ng samu't-saring balita
at impormasyon ukol sa COVID 19.



**Magkaroon ng sapat na oras ng tulog sa isang
gabi; hangga't maaari ay 6-8 oras ng tulog.**



(02)8441-7442



PhilHealthOfficial



teamphilhealth



actioncenter@philhealth.gov.ph



www.philhealth.gov.ph



PhilHealth
Your Partner in Health



UNIVERSAL HEALTH CARE
KALUSUGAN AT KALINGA PARA SA LAHAT

Labanan ang epekto ng stress at
pag-aalala na dulot ng samu't-saring balita
at impormasyon ukol sa COVID 19.



Ang ating pagkain ay may epekto din sa ating mental health. Iwasan ang processed food, mga pagkaing mataas sa carbohydrates at mga matatabang pagkain.



(02)8441-7442  PhilHealthOfficial  teamphilhealth
 actioncenter@philhealth.gov.ph  www.philhealth.gov.ph



Labanan ang epekto ng stress at
pag-aalala na dulot ng samu't-saring balita
at impormasyon ukol sa COVID 19.



**Mag-exercise! Nakakabawas ito ng stress,
pagkabalisa at depresyon.**



(02)8441-7442  PhilHealthOfficial  teamphilhealth
 actioncenter@philhealth.gov.ph  www.philhealth.gov.ph



Labanan ang epekto ng stress at
pag-aalala na dulot ng samu't-saring balita
at impormasyon ukol sa COVID 19.

Balikan ang iyong mga hilig.
Maaaring ito ay:



Pagbabasa ng pocketbooks



Pag-gagantsilyo / Pagtatahi



Pag-drawing



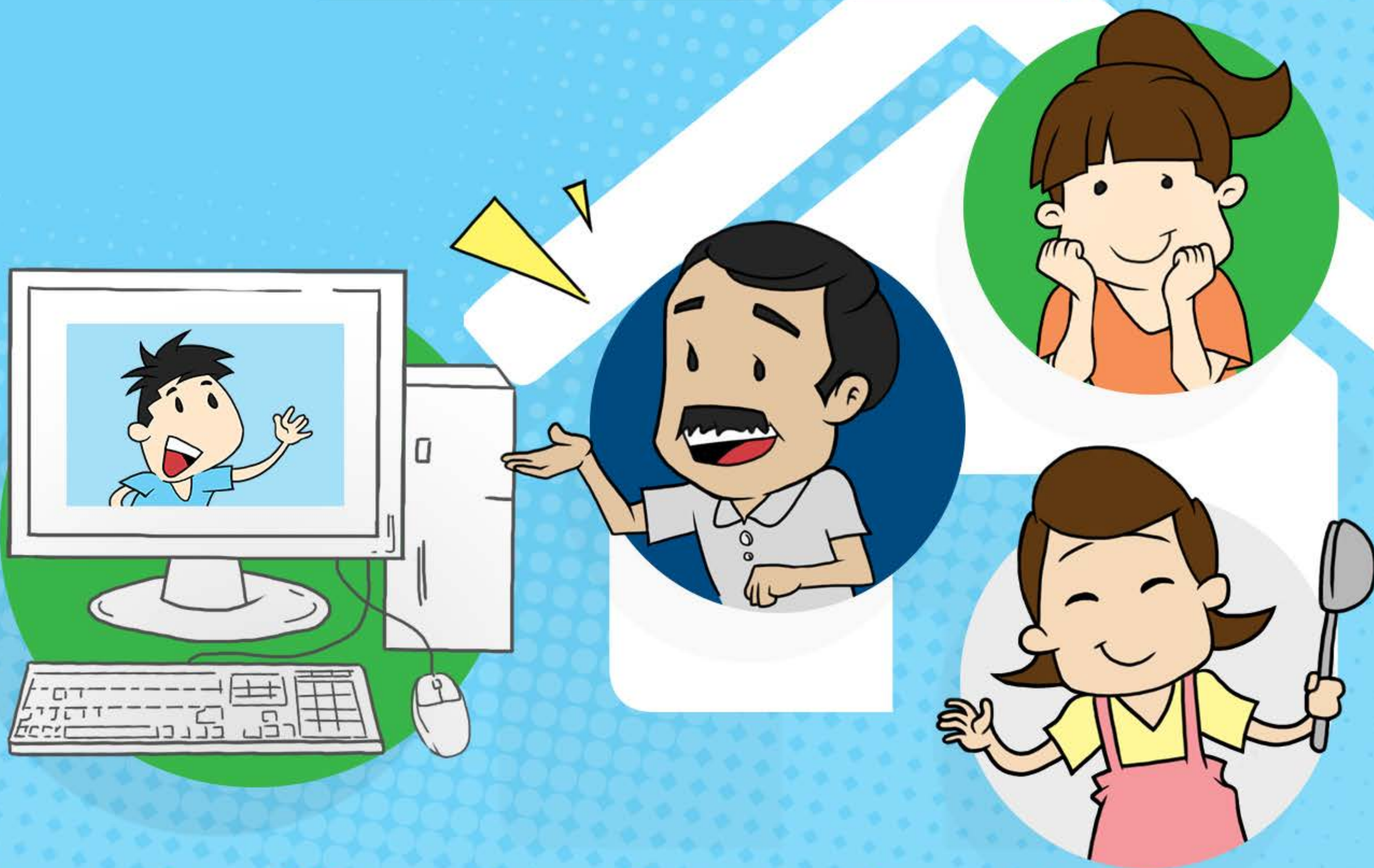
Pag-be-bake



(02)8441-7442  PhilHealthOfficial  teamphilhealth
 actioncenter@philhealth.gov.ph  www.philhealth.gov.ph



Labanan ang epekto ng stress at
pag-aalala na dulot ng samu't-saring balita
at impormasyon ukol sa COVID 19.



**Panatilihin ang komunikasyon sa bawat miyembro
ng pamilya. Kamustahin ang bawat isa.**



(02)8441-7442



PhilHealthOfficial



teamphilhealth



actioncenter@philhealth.gov.ph



www.philhealth.gov.ph



PhilHealth
Your Partner in Health



UNIVERSAL HEALTH CARE
KALUSUGAN AT KALINGA PARA SA LAHAT

Labanan ang epekto ng stress at
pag-aalala na dulot ng samu't-saring balita
at impormasyon ukol sa COVID 19.



**Iwasan ang mga tsismis at maling impormasyon
tungkol sa COVID 19. Magdudulot lamang ito sa iyo
ng pagkabalisa at stress.**



(02)8441-7442  PhilHealthOfficial  teamphilhealth
 actioncenter@philhealth.gov.ph  www.philhealth.gov.ph

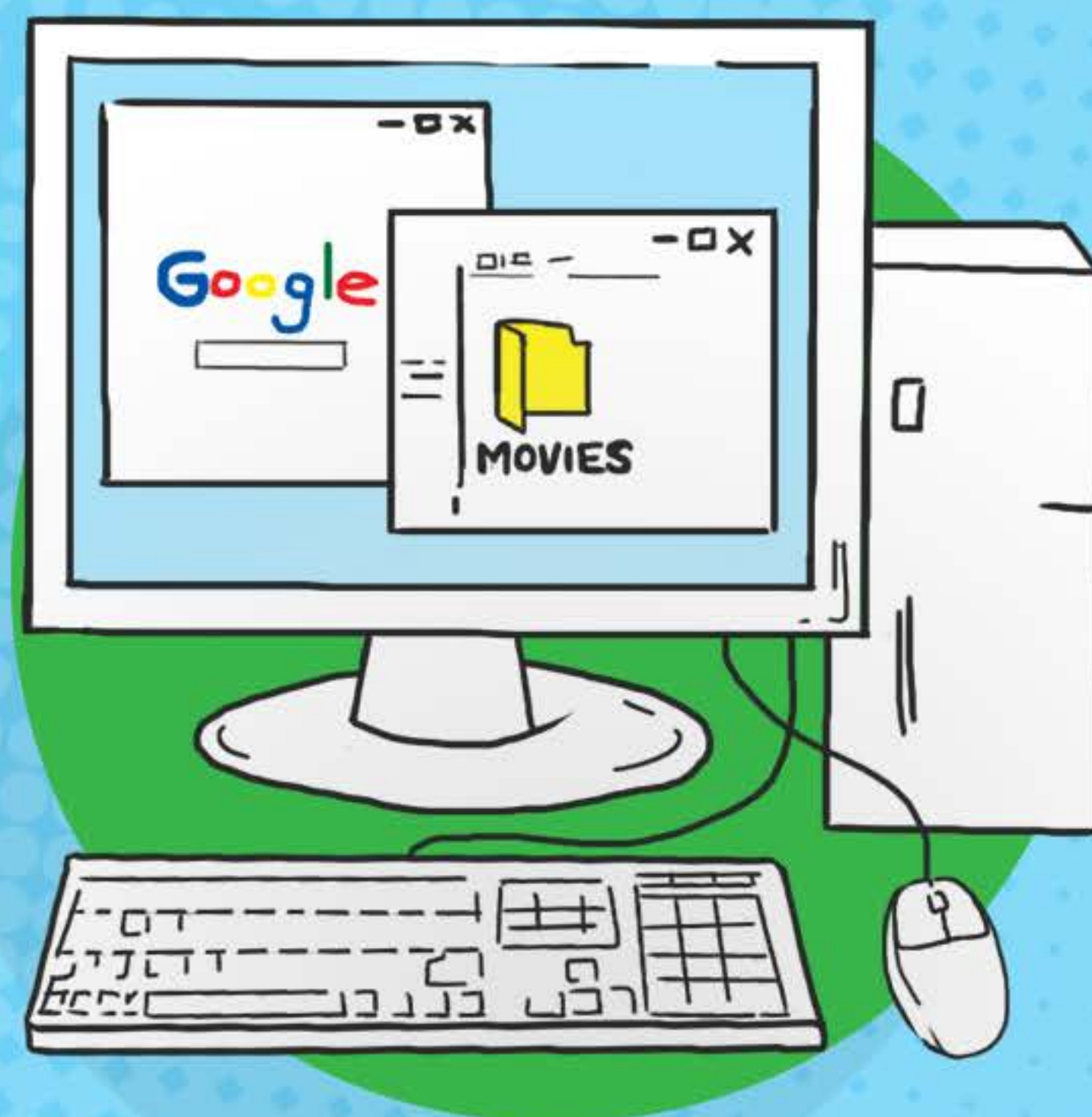


Labanan ang epekto ng stress at
pag-aalala na dulot ng samu't-saring balita
at impormasyon ukol sa COVID 19.

Maghanap ng ibang pagkaka-abalahan
at libangin ang sarili:



Magbasa ng libro



Maghanap ng bagong
kaalaman gamit ang internet
o manood ng movies at
documentaries



(02)8441-7442



PhilHealthOfficial



teamphilhealth



actioncenter@philhealth.gov.ph



www.philhealth.gov.ph



PhilHealth
Your Partner in Health



UNIVERSAL HEALTH CARE
KALUSUGAN AT KALINGA PARA SA LAHAT