

KORONA

Minka um sárbæri og varðveit góða sálarheilsu



Skipa dagin og varðveit góðar vanar



Rør teg og fá fríska luft dagliga



Fá nokk av svøvni. Far upp og í song somu tíð hvønn dag



Varðveit sambandið við onnur og umheimin umvegis netið ella telefonina



Flyt títt uppmerksemi frá stúranum. Ger til dømis okkurt handaligt ella kreativt



Avmarka títt fokus á tíðindaflutning viðvíkjandi korona, um tað elvir til stúranir. Tú kanst dagføra teg á www.corona.fo



Tosa við onkran, tú kennir teg tryggan við. Set orð á stúranir – og minst til at tosa um onnur viðurskifti eisini. Tað kann hjálpa tær at flyta fokus



Hav í huga, at støðan fer at broytast aftur, tá ið koronakreppan er av



Set teg í samband við Psykiatriska Depilin, um tú ert stúrin um støðuna, ella tín sálarheilsa versnar. Ring til okkara á 304740. Vit svara telefonini yrkadagar kl. 9-12 og kl. 13-15.



Sjúkrahúsværk Føroya



HEILSUMÁLARÁÐIÐ
MINISTRY OF HEALTH

Landslæknin

heilsu trygd



apoteksverkið