

# 7 consigli per affrontare l'isolamento

## TUTTI ABBIAMO BISOGNO DI AIUTO PER AFFRONTARE L'ISOLAMENTO. ECCO 7 CONSIGLI UTILI.

*\*Per tutte le misure per la prevenzione del contagio si suggerisce di visitare la [sezione dedicata nel sito web del Ministero della Salute](#) e del sito dell'[Organizzazione Mondiale della Sanità \(OMS\)](#).*

# 1

### PROTEGGI LA TUA SALUTE. RESTA A CASA

Puoi proteggere te stesso e gli altri dal Covid-19 rispettando le regole di distanziamento sociale e restando il più possibile a casa. L'isolamento è il modo migliore per evitare di trasmettere il virus a chi è più fragile, ossia alle persone anziane già affette da patologie, ma anche a tutti gli altri. Non è facile stare in quarantena, ma siamo tutti nella stessa situazione.



### RAFFORZA LE TUE DIFESE IMMUNITARIE NUTRENDOTI IN MODO CORRETTO

Cerca di seguire una dieta sana ed equilibrata, scegliendo gli alimenti da questi quattro gruppi: carne, latticini, frutta e verdura, cereali e semi. Bevi acqua a sufficienza ed evita di piluccare fuori pasto per lo stress: mangia solamente quando hai fame. Se hai dei dubbi sull'alimentazione da seguire, consulta il tuo dietista o medico di fiducia

# 2

# 3

### TIENI SOTTO CONTROLLO LA TUA SALUTE

Se sei costretto a saltare delle visite di controllo, monitora il tuo stato di salute con gli strumenti di cui disponi a casa. Pesati una volta alla settimana e prova la febbre regolarmente.



### FAI MOVIMENTO!

Anche se in casa non si può correre la maratona, esistono diversi modi per fare esercizio tra le pareti domestiche. Evita le attività fisiche ad alto impatto (non è questo il momento migliore per slogarsi una caviglia!) e per tenerti in forma scegli la ginnastica dolce o lo stretching.

# 4

# 5

### ANCHE IL CERVELLO HA BISOGNO DI ALLENARSI!

Mantieni in esercizio le tue funzioni cognitive dedicandoti a passatempi come i giochi di carte, le parole crociate, il sudoku o i giochi da tavolo. Guarda dei documentari istruttivi e ogni tanto prenditi una pausa dal bombardamento di notizie ripetitive e angoscianti sulla pandemia. Resta in contatto telefonico con amici e parenti.



### L'IGIENE PRIMA DI TUTTO!

Non rimanere in pigiama tutto il giorno solamente perché non esci di casa. L'igiene personale non serve soltanto a rendersi presentabili agli altri: lavarsi i denti, fare la doccia tutti i giorni e lavarsi le mani sono fondamentali anche per restare in salute. Se hai paura di scivolare nella doccia, lavati con un guanto di spugna o una pezzuola.

# 6

# 7

### TIENITI OCCUPATO!

Tenerti impegnato adottando una nuova routine quotidiana ti sarà senz'altro utile. Se hai sempre desiderato provare un nuovo hobby, approfitta di questo periodo di isolamento per incominciare. Un valido aiuto è offerto dai tutorial online o sulle riviste. Cucinare, leggere, scoprire nuova musica o chiacchierare con amici e parenti per telefono: qualunque sia l'attività che preferisci, ti aiuterà a trascorrere il tempo e darà uno scopo alle tue giornate

