

ኮቪድ-19 (COVID-19)

ኢቻልቦኻ መስረቂ ተክኒካት

(Distraction Techniques)

መከላከል ሕመም ቅድሚያ ምጅማሩን ኣብ እዋኑን ድሕሪኡን ንስቓይን ጭንቀትን ቀሊል ይገብሮ



ዓሚቕ ናይ ዕረፍቲ ምስትንፋስ

(Deep Relaxation Breathing)

እየር ብኣፍንጫኻ ስሒብካ ካብኡ ብኣፍካ ኣውጽኣዮ ኣብ ነፍጺ ወከፍ ምስትንፋስ ክሳብ 3 ቐጸር



ተክኖሎጂ ተጠቐም

(Use Technology)

ጸወታ ንምጽዋት ወይ ሙዚቃ ንምስማዕ ተለፎን ወይ ከኣ ታብሌት ተጠቐም



ኢቻልቦኻ ብኻልእ ክሰሓብ ግበር

(Shift Attention)

ካብቲ ኣገባብ ሕክምና ናብ ካልእ ርክ ወይ ብዛዕባ እትፈትዎ ቦታ ሕሰብ



መነቓቕሒ ቅልጡፍ ሕቶታት

(Rapid Fire Questions)

ስም 5 ኸተማታት ጸወዕ

4 ስፖርት ጸወዕ 3 ዓይነት ፍረታት ጸወዕ



ካልእ ክፍሊ ኣካላትና ጸምብሮ

(Engage Another Part of the Body)

እጻብዕቲ ኢድካ ወይ ኣጻብዕቲ እግርኻ ኣንቀሳቅሶም

ነቲ መከላከል ሕመም ዝተወገአሉ ቅልጽምካ ንክፍታሕታሕ ግበር