



**ضع حداً** لسماع الأخبار المتداولة  
من كل مكان، حاول الحصول على الحقائق  
فقط من مصادرها الصحيحة.



## نصائح العناية الذاتية

من المهم جداً أن تعتني بنفسك  
في هذه الأزمة.

هذه بعض الارشادات من شعبة الصحة  
النفسية بمستشفى الملك فيصل  
التخصصي ومركز الأبحاث جدة.

Designed by: PMA

انه الوقت المناسب  
لتكون إيجابياً