



**PROMUOVERE LA SALUTE DURANTE LA CRISI:**

**FOCUS SULLA SALUTE MENTALE E IL BENESSERE PSICO SOCIALE DURANTE L'EPIDEMIA DA COVID-19**

<https://www.hphnet.org/covid-19/>

<https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>

## LE RACCOMANDAZIONI PER LA POPOLAZIONE GENERALE

**CHIUNQUE PUO' ESSERE CONTAGIATO** COVID-19 può diffondersi in ogni paese ed area geografica. Quando si fa riferimento a persone con COVID-19, non associare la malattia a nessuna particolare etnia o nazionalità. Sii comprensivo con tutti coloro che ne sono colpiti, di qualsiasi paese essi siano. Le persone colpite da COVID-19 non hanno fatto nulla di male e meritano il nostro sostegno, compassione e gentilezza.

**PROTEGGI TE STESSO E DAI SOSTEGNO AGLI ALTRI.** Assistere gli altri nel momento del bisogno può essere di beneficio sia per la persona che riceve supporto sia per chi lo offre. Ad esempio, contatta telefonicamente i vicini o le persone nella tua comunità che potrebbero aver bisogno di assistenza. Lavorare come una comunità unica può aiutare a creare solidarietà nell'affrontare insieme COVID-19.

**RICHIEDI INFORMAZIONI SOLO DA FONTI ATTENDIBILI** Riduci al minimo la visione, la lettura o l'ascolto di notizie su COVID-19 che fanno sentire ansiosi o in difficoltà; cerca informazioni solo da fonti attendibili e dall'autorità sanitaria locale.

**PENSA POSITIVO E CON OTTIMISMO** Soffermati su storie positive e di speranza di persone che hanno sperimentato COVID-19. Ad esempio, storie di persone che si sono riprese o hanno supportato un loro caro e sono disposte a condividere la loro esperienza.

**RICONOSCI IL VALORE DEGLI OPERATORI SANITARI E DI CHI SI PRENDE CURA DELLE PERSONE MALATE** Considera con stima e comprensione gli operatori sanitari che lavorano a supporto delle persone colpite da COVID-19. Riconosci il ruolo che svolgono nel salvare vite e nel proteggere i tuoi cari.

*Coordinamento Regionale Rete Health Promoting Hospitals & Health Services (HPH)  
del Friuli Venezia Giulia*