



Góð ráð á tímum Covid-19

- Unnið úr gögnum frá embætti landlæknis -



Vor 2020

Unnið af:

Ásgerður Hauksdóttir

Hugsum vel um okkur og okkar nánustu



Hugsum vel um okkur og verum þakklát fyrir það sem við höfum.



Verum með þeim sem okkur þykir vænt um. Tölum saman í síma eða í gegnum tölvuna.



Spilum saman og höfum gaman.

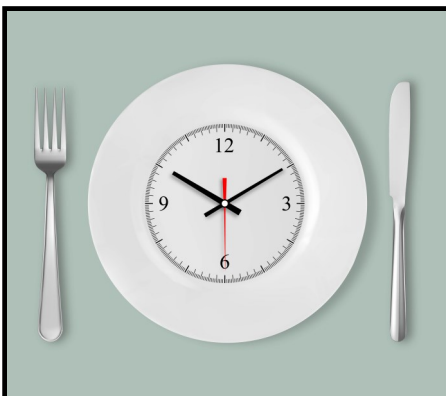


Lesum, fönndrum eða gerum eitthvað sem okkur þykir skemmtilegt.

Borðum hollan og góðan mat alla daga Munum eftir að taka D – vítamín



Mikilvægt er að borða hollan og góðan mat alla daga því það er gott fyrir heilsuna.



Best er að borða alltaf á sama tíma og njóta þess að borða í rólegheitum.

fæðuhringurinn allt hefur áhrif

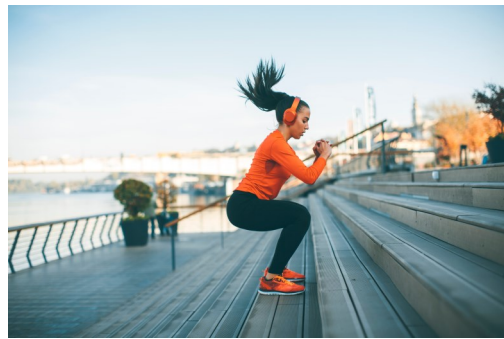


Borðum fjölbreyttan mat alla daga. Grænmeti, ávexti, fisk, gróft brauð, mjólkurvörur og fleira.



Það er gaman að prófa nýjar uppskriftir.

Hreyfum okkur á hverjum degi



Hreyfing er mikilvæg fyrir heilsuna. Við þurfum að hreyfa okkur í að minnsta kosti 30 mínútur á hverjum degi.



Okkur líður betur í líkamanum þegar við erum búin að hreyfa okkur. Við verðum líka liðugri.



Við verðum glaðari þegar við hreyfum okkur á hverjum degi.



Við sofum betur ef við hreyfum okkur á hverjum degi.

Pössum upp á svefninn og hvernig okkur líður



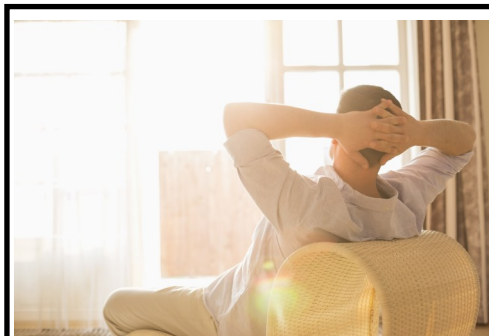
Við þurfum að sofa vel. Best er að fara alltaf að sofa á sama tíma og vakna á sama tíma.



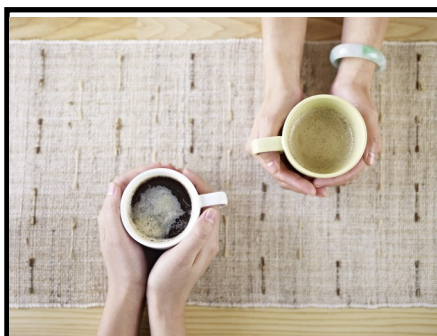
Ef við náum að sofa vel þá líður okkur betur.



Ef við sofum vel þá eru minni líkur á að veikjast og við eigum auðveldara með að einbeita okkur.

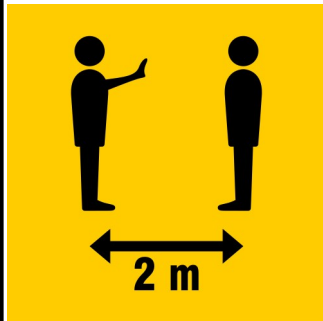


Að slaka á er jafn mikilvægt og hreyfing, hollur matur og góður svefn.



Ef þér líður illa er mikilvægt að segja frá því og tala við einhvern sem þú treystir.

Sýnum ábyrgð og fylgjum fyrirmælum



Höldum 2 metra fjarlægð á milli okkar.



Þvolum hendur oft á dag.



Gott er að nota handspritt ef ekki er hægt að þvo hendur.

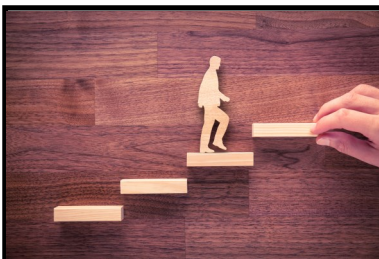


Ekki heilsa með handabandi - ekki faðmast.

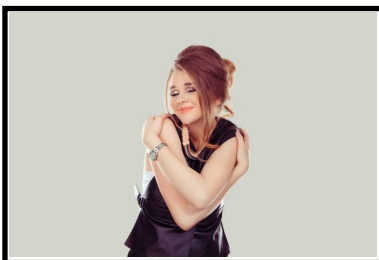
Höldum áfram að læra og gefum af okkur



Verum glöð.



Höldum áfram að læra, gerum okkar besta og brosum.



Verum góð við okkur sjálf.



Verum góð hvert við annað.



Njótum þess að vera til.



Munum að Covid-19 gengur yfir og lífið verður eins og það var.