WAŻNE NUMERY

ALARMOWY	**112**
Infolinia NFZ	**800 190 590**
Telefony alarmowe Stacji Sanitarno Epidemiologicznej	**666 227 205; 32 338 05 10**
Przychodnia zdrowia	**.....**
Ośrodek Pomocy Społecznej	**32 335 96 48; 32 335 96 08; 32 335 96 33; 32 335 96 42**
Wsparcie psychologiczne	**32 335 41 50; 797 391 973; 32 401 20 90; 514 047 526**
Pogotowie energetyczne	**991**
Tauron	**32 606 06 06**
Pogotowie gazowe	**992**
PGNiG	**22 515 15 15**
Administracja	**.....**
INNY WAŻNY DLA CIEBIE NUMER	**.....**

ULOTKA NA TRUDNE CZASY

INSTRUKCJA OBSŁUGI JAK NIE ZWARIOWAĆ

część I

TUTAJ ZNAJDZIESZ DZIAŁANIA, KTÓRE POMOGĄ CI W TYM TRUDNYM CZASIE JAK RÓWNIEŻ WYKAZ NIEZBĘDNYCH TELEFONÓW

„Jest tylko jedno lekarstwo na duże kłopoty - małe radości.”

Karl Heinrich Waggerl

OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ W GLIWICACH

DAWKUJ INFORMACJE O KORONAWIRUSIE

BĄDŹ ODPOWIEDZIALNY ZA SIEBIE I INNYCH

OGRANICZAJ KONTAKTY, PRZESTRZEGAJ KWARANTANNY

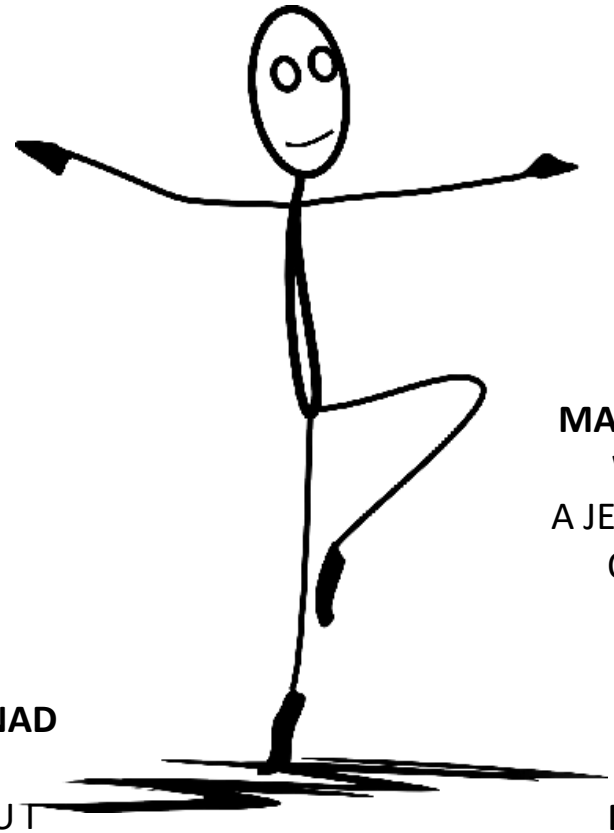
BĄDŹ DLA SIEBIE DOBRY
PRZEZNACZ CZAS NA PRZYJEMNOŚCI I RELAKS

- UGOTUJ COŚ PYSZNEGO
- PRZECZYTAJ KSIĄŻKĘ
- WRÓĆ DO ZAPOMNIANYCH PASJI I ZAINTERESOWAŃ
- PROWADŹ DZIENNICZEK
- PISZ WSPOMNIENIA
- PLANUJ PRZYSZŁOŚĆ
- BĄDŹ Z SIEBIE DUMNY
- OKAZUJ WDZIĘCZNOŚĆ

ZAPLANUJ KAŻDY DZIEŃ
BĄDŹ AKTYWNY

RUTYNA CODZIENNOŚCI POZWOLI ZACHOWAĆ POCZUCIE PRZEWIDYWALNOŚCI I WPŁYWU NA RZECZYWISTOŚĆ

- WSTAWAJ Z ŁÓŻKA
- DBAJ O WYGLĄD I HIGIENĘ
- PRZEZNACZ CZAS NA PRACĘ, OBOWIĄZKI I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ



MARTW SIĘ TYLKO KWADRANS DZIENNIE
WYZNACZ CZAS NA ZMARTWIENIA

A JEŚLI POJAWIĄ SIĘ ONE W INNYM CZASIE ODRACZAJ DO USTALONEJ GODZINY

BĄDŹ PANEM SWOICH MYŚLI I PRZEJMIJ NAD NIMI KONTROLĘ

NIE POZWÓL ABY MYŚLI PEŁNE NIEPOKOJU I OBAW – W TYM CZASIE UZASADNIONE - ZAJMOWAŁY ZBYT DUŻO CZASU.

SZUKAJ POWODÓW DO OPTYMIZMU

NIE REZYGNUJ Z KONTAKTU Z INNYMI

ZADZWOŃ CODZIENNIE DO BLISKIEJ OSOBY

ZADZWOŃ DO KOGOŚ Z KIM OD DAWNA NIE MIAŁEŚ KONTAKTU