



CORONAVIRUS CHECKLIST PARA SA KALUSUGAN NG ISIPAN



Basahin ang mga nakasulat sa ibaba. Kapag isip mo'y pagod, tingnan ang

「**Basahin mo ito kapag pagod ang iyong isipan**」 Kung pagkatapos mong magpahinga at pakiramdam mo ay hindi ka gumagaling pa mangyaring pumunta sa ospital at magpakunsulta na.

- ☐ Madalas akong kinakabahan at nababalisa.
- ☐ Madalas akong nalulungkot. Wala akong sigla.
- ☐ Madalas wala akong ganang kumain, o kaya nososobrahan na ng kain.
- ☐ Hindi agad ako makatulog. Madali akong nagigising.
- ☐ Nag-aalala ako, may coronavirus na yata ako.
- ☐ Nag-aalala ako, nilalagnat yata ako.
- ☐ Nag-aalala ako, maaaring makahawa ako ng corona.
- ☐ Ang pakikipagkapwa-tao, hindi na yata maganda dahil sa corona.
- ☐ Nakakalungkot, walang sinumang maari kong pagkunsultahan.
- ☐ Hindi ko na kayang mag-isip ng ibang bagay pa.
- ☐ Nag-aalala ako mula ngayon, ang hinaharap ko, paano na?

