



UNIT BIMBINGAN DAN KAUNSELING
SEKOLAH MENENGAH KEBANGSAAN CONVENT JALAN PEEL
KUALA LUMPUR



CEGAH COVID-19

COVID-19 Tip Pengendalian Emosi



01

Berfikir secara positif



03

Beribadat mengikut kepercayaan masing-masing



05

Makan pada waktu yang ditetapkan



07

Ambil masa untuk rehat dan tidur secukupnya



02

Elakkan bersendirian dan luahkan perasaan anda kepada seseorang yang dipercayai



04

Amalkan teknik relaksasi seperti *breathing exercise*



06

Lakukan aktiviti fizikal ringan seperti berjalan dan beriadah



Terbitan:
Kementerian Kesihatan Malaysia



myhealthkkm



www.myhealth.gov.my



SCAN ME

#STAY AT HOME #KAMI PRIHATIN #KITA JAGA KITA