**COVID-19 Salgını Sırasında Sosyal Medya Haberlerinden Dolayı Boğulmuş mu Hissediyorsunuz (CNN-20 Mart 2020)?**

1. İnternetle ilişkinizi kontrol altına alın. Negatif haberler, pozitif haberlere göre çok daha hızlı yayılır.
2. 1 veya 2 güvenilir haber kaynağı seçin ve onları izleyin
3. Arkadaşlarınızı arayın ve görüşün
4. Sizi eğitecek veya daha iyi hissettirecek bilgileri arayın
5. Eğer evinizin bahçesi varsa bahçenizde zaman geçirin, yoksa perde ve camlarınızı açık tutun
6. Evinizde sakinleştirici müzik ve egzersizi ihmal etmeyin