Які карантинні звички краще зберегти (поради експертів):

🔶 створення нової приємної рутини для себе – ритуалів, що можуть щодня покращувати ваш настрій і об’єднувати родину;

🔶 обмеження обсягу інформації для зменшення занепокоєння;

🔶 творчий підхід для самообслуговування, пошуки нестандартних рішень для задоволення повсякденних потреб;

🔶 ведення щоденника спостережень за здоров’ям;

🔶 організація власного часу для роботи на фрілансі і відпочинку

🔶 екологічний підхід до споживання.