I.S.I.S. "L. DA VINCI – G. R. CARLI - S. DE SANDRINELLI"
Dirigenza e Sede amministrativa via Paolo Veronese, 3 - 34144 Trieste - Tel. 040 309210 – 040 313565
Sede di Via A. Diaz, 20 – 34124 Trieste Tel. 040 300744 - C.F. 80020660322
e-mail: tsis001002@istruzione.it - tsis001002@pec.istruzione.it - Sito web: www.davincicarli.edu.it

Trieste, 06/05/2020

Circolare n. 413

Al personale Docente
Al personale A.T.A.
Al Sito web (Disposizioni COVID 19)

Oggetto: Vademecum "Gestire lo stress durante l'epidemia di Coronavirus" dell'Organizzazione Mondiale della Sanità

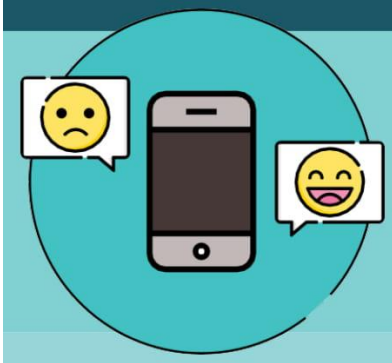
Si porta a conoscenza le S.V. che l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha diffuso un vademecum intitolato *Gestire lo stress durante l'epidemia di Coronavirus*, con consigli pratici da mettere in atto quotidianamente nella gestione della crisi, di cui si allega allega alla presente.

Distinti saluti.

Il Dirigente Scolastico
Ariella Bertossi
Firma autografa sostitutiva a mezzo stampa
ai sensi dell'art.3 comma 2 del D.L.39/93

World Health Organization

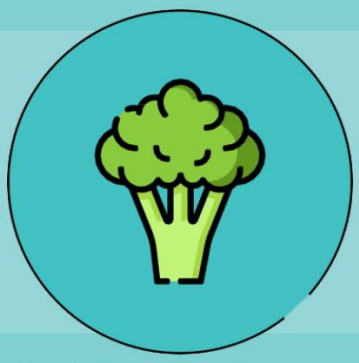
Gestire lo stress durante l'epidemia di Coronavirus



Durante una crisi è normale sentirsi tristi, stressati, confusi, spaventati o arrabbiati.

Parlare con persone di cui ti fidi può aiutare. Chiama amici e familiari.

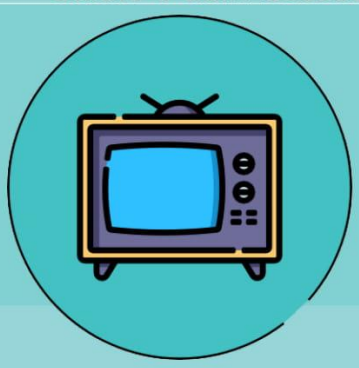
Se devi restare in casa, mantieni uno stile di vita salutare in termini di alimentazione, sonno, esercizio fisico e relazioni sociali, sia dirette con chi abita con te, che via telefono o internet con altri familiari e amici.



Non gestire le emozioni fumando, bevendo alcolici o facendo uso di altre sostanze.

Contatta un operatore sanitario o uno psicologo se ti senti sopraffatto. Informati su dove andare e come cercare aiuto in caso di problemi fisici o di salute mentale.

Mantieniti informato. Raccogli le informazioni necessarie per determinare con precisione il tuo eventuale livello di rischio e prendi le precauzioni necessarie. Cerca una fonte di informazioni affidabile, per esempio il sito internet dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, del Ministero della Salute o dell'Assessorato della Salute.



Evita di preoccuparti e agitarti eccessivamente limitando il tempo passato a guardare o ascoltare notiziari che ti turbano.

Per gestire le emozioni durante l'epidemia, ricorri alle capacità che hai già usato in passato per superare momenti difficili.