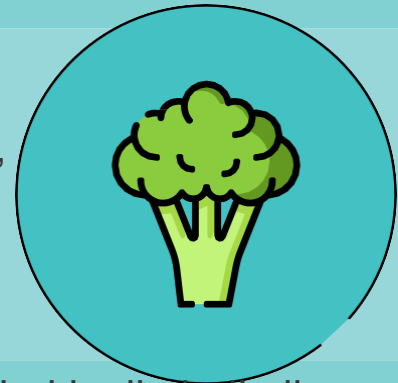




Tað er vanligt at gerast kedd/ur, strongd/ur, ørkymlað/ur, bangin ella óð/ur í kreppustøðu.

Tað, sum kann hjálpa, er at tosa við fólk, sum tú hefur álit á. Set teg í samband við vinir ella familju.

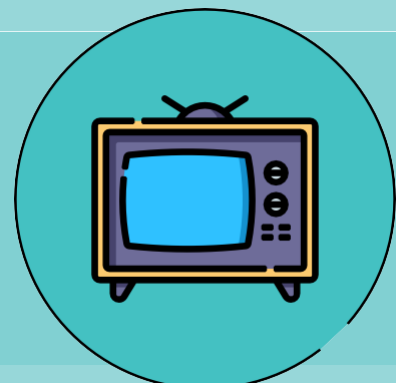
Um tú ert noydd/ur at vera heima, so minst til at varðveita ein góðan og sunnan lívsstíl, sum snýr seg um góðan mat, svøvn, venjing og njót at vera saman við tínum kæru heima og halt samband við familju og vinir antin við at ringja til teirra ella umvegis teldupost.



Kenslurnar skulu ikki viðgerast við tubbaki, alkoholi ella øðrum rúsevnum.

Tosa við heilsustarvsfólk ella lækna, um tú ikki hefur tamarhald á støðuni. Tað er gott at hava eina ætlan um, hvar tú skalt fara, og hvar tú kanst fáa hjálp fyri líkamliga og sálarliga heilsu, um tað gerst neyðugt.

Nem tær vitan. Samla upplýsingar saman, sum kunnu hjálpa tær við at finna útav, hvørjari støðu tú ert í, soleiðis at tú kanst taka fyrivarni, sum eru røtt fyri teg. Leita eftir álítandi og fakligum keldum, so sum á heimasíðuni hjá WHO, Sundhedsstyrelsen, Heilsumálaráðnum ella Fólkaheilsuráðnum.



Nýt minni tíð uppá miðlar, sum viðgera evni, sum gera teg óttafullan ella uppøstan, hetta fyri at avmarka óneyðuga stúran og øsing.

Nýt tíni evni, sum áður hava hjálpt tær til at handfara mótgongd í lívinum og nýt hesar førleikar at handfara tínar kenslur undir hesum avbjóðandi tíðum, meðan sjúkan er í umferð.

