

CUM SĂ NE MENȚINEM SĂNĂTOȘI ÎN ÎNCHISOARE?

1



Încercați să dormiți și să vă odihniți suficient.

2



În măsura în care este posibil încercați să mâncați variat și să beți multă apă.

3



Este important să se mențină o bună igienă personală.

4



Încercați să faceți exerciții fizice și mișcare în mod regulat.

5



Relațiile sexuale sunt importante pentru o bună calitate a vieții. Bucurați-vă de ele protejând partenerii sexuali și pe sine însuși.

6



Ar putea fi o idee bună participarea la ateliere sau la activități pentru a se menține activ /ă.

7



Sprrijinul colegilor săi prizonieri și contactul cu familia și prietenii ajută la menținerea unei bune stări de spirit.

8



Reducerea sau evitarea consumului de tutun sau alte substanțe pot fi benefice pentru sănătate.

9



Este importantă menținerea unei atitudini pozitive și evitarea conflictelor.