

# 5 טיפים לשמירה על


## איכות חיים

## בעת חירום




1 השמעו להנחיות הבטיחות של פיקוד העורף 



2 הקפידו על אורח חיים פעיל- היו בתנועה ככל הניתן 




3 שמרו על קשר עם קרובי משפחה, חברים ואנשים שאתם אוהבים 



4 צרכו חדשות במידה 



5 העזרו בטכנולוגיה לשמירה על קשר ולביצוע פעולות כמו קניות, תשלומים ופנאי 

עם מוגבלות. ללא מוגבלות. אנשים