

Penerbit : CPMC Kebangsaan - Kementerian Kesihatan Malaysia

Tarikh : 02 April 2020

**COVID-19**  
**Langkah Hadapi BURNOUT**  
Semasa Bertugas

**Ambil masa untuk rehat seketika**

**Makan makanan berkhasiat**

**Berikan kata-kata positif kepada diri sendiri**

**Lakukan teknik relaksasi seperti latihan pernafasan secara teratur**

**Uruskan emosi dengan positif**

**Berpuashati dengan apa yang telah dicapai dalam tugas**

**Bercakap dengan seseorang yang dipercayai**

**Minta bantuan profesional seperti kaunselor**

Kementerian Kesihatan Malaysia | myhealthkkm | MyHEALTH | SCAN ME