

التعامل مع الإجهاد والخوف من مرض (COVID-19)



اهتم بجسدك.
تناول وجبات صحية ومتوازنة
مارس الرياضة بانتظام
احصل على قسط كاف من النوم
خذ أنفاساً عميقة أو تمدد أو تأمل

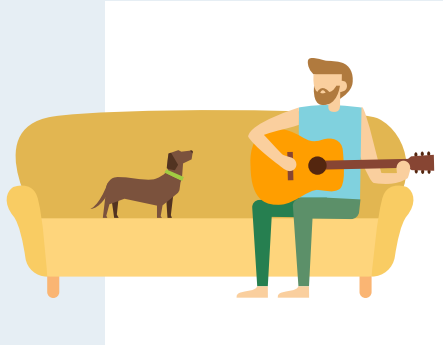


تواصل افتراضياً مع الآخرين.

تحدث مع الأشخاص الذين تثق بهم حول
شواغلك وكيف تشعر.



خذ استراحات من مشاهدة القصص
الإخبارية أو قراءتها أو الاستماع إليها، بما في
ذلك وسائل التواصل الاجتماعي.



خصص وقتاً للاسترخاء.
حاول القيام ببعض الأنشطة
الأخرى التي تستمتع بها.

المساعدة متوفرة: قُم بزيارة الرابط
Mass.gov/COVID19 أو اتصل بالرقم **2-1-1**