



Заботьтесь о своём организме.

- Ешьте здоровую, сбалансированную пищу
- Регулярно занимайтесь физическими упражнениями
- Побольше спите
- Дышите глубоко, потягивайтесь или медитируйте



Поддерживайте виртуальную связь с другими людьми.

Говорите о том, что вас беспокоит и что вы чувствуете, с людьми, которым вы доверяете.



Делайте перерывы от просмотра, чтения или прослушивания новостей, в том числе в социальных сетях.



Находите время расслабиться. Старайтесь заниматься другими видами деятельности, которые вы любите

Помощь предлагается по адресу **Mass.gov/COVID19** или по телефону **2-1-1**

