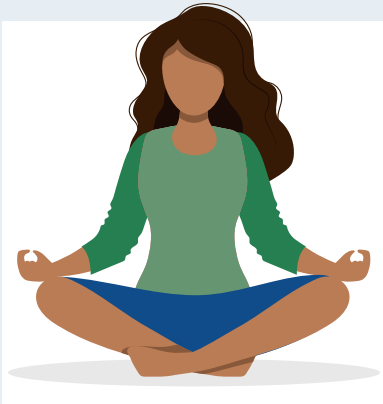


Jere Estrès ak Lakrentiv COVID-19 lakòz



Okipe kò w.

- Manje manje ki bon pou lasante, repa ki ekilibre
- Fè egzèsis regilyèman
- Dòmi byen
- Respire pwofondeman, etire oswa medite



Konekte anliy ak lòt moun. Pale ak moun ou fè konfyans konsènan preyokipasyon ak sa w ap santi.



Fè pòz pou sispann gade, li oswa tande nouvèl, medya sosyo ladann tou.



Pran tan pou rilaks. Esye fè kèk lòt aktivite ou renmen.

Gen èd ki disponib:
Ale nan **Mass.gov/COVID19** oswa Rele **2-1-1**

