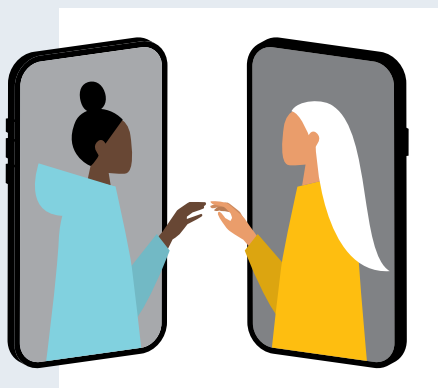


# Pa Lida ku Stressi y Medu di COVID-19



## Kuida di bu korpu.

- Kumida saudável, refeissons ekilibradu
- Izersíssi regularmenti
- Durmi bastanti
- Respira fundu, stika korpu o medita



## Kontata virtualmenti ku otus pessoas.

Papia ku pessoas ki bu ta konfia sobri bus priokupason y modi ki bu sta sinti



Faze paugas di odja, ler o obi storias na notíssiariu, inkludindu na redis sossial



## Ranja tenpu pa deskontrai:

Tenta faze otus atividades ki bu gosta

Ten ajuda disponivel:  
Vizita [Mass.gov/COVID19](https://www.mass.gov/COVID19) o Txoma pa **2-1-1**

