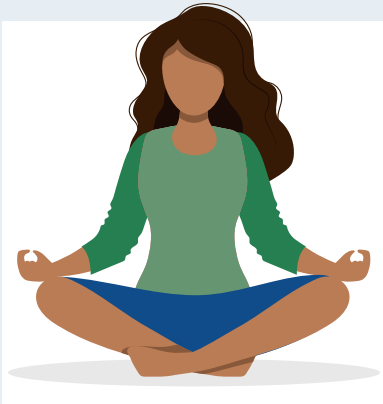


# Si ta përballoni stresin dhe frikën nga COVID-19



## Kujdesuni për trupin.

- Hani ushqime të shëndetshme, të balancuara mirë
- Ushtrohuni rregullisht
- Flini mirë
- Merrni frymë thellë, shtriquuni ose meditoni



## Lidhuni virtualisht me të tjerët.

Flisni me njerëz të besuar për ju, rreth gjërave që ju shqetësojnë dhe gjërave që ndieni.



Shkëputuni herë pas here nga lajmet që shihni, dëgjoni ose lexoni, përfshi mediat sociale.



## Jepini vetes kohë për t'u çlodhur.

Përpiquni të bëni ndonjë gjë tjetër që ju pëlqen.

Ndihma nuk ju mungon:  
Vizitoni [Mass.gov/COVID19](https://www.mass.gov/COVID19) ose Telefononi te **2-1-1**

