

Ứng Phó với Căng Thẳng và Sợ Hãi do COVID-19



Hãy chăm sóc cơ thể của quý vị.

- Ăn uống lành mạnh, cân bằng dinh dưỡng
- Thường xuyên tập thể dục
- Ngủ đủ giấc
- Hít thở sâu, tập giãn cơ hoặc ngồi thiền

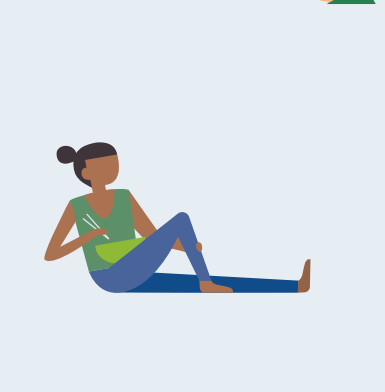


Kết nối trực tuyến với những người khác.

Trò chuyện với những người mà quý vị tin tưởng về mối quan tâm và cảm giác của quý vị.



Dừng xem, đọc hoặc nghe mẩu chuyện tin tức, bao gồm cả truyền thông xã hội.



Dành thời gian thư giãn.

Hãy thử một vài hoạt động khác quý vị bạn thích.

Trợ giúp có sẵn:

Truy cập **Mass.gov/COVID19** hoặc Gọi **2-1-1**

