



照料好自己的身體

- 吃健康、平衡的餐飲
- 經常運動
- 保持充分的睡眠
- 深呼吸、伸展身體或冥想

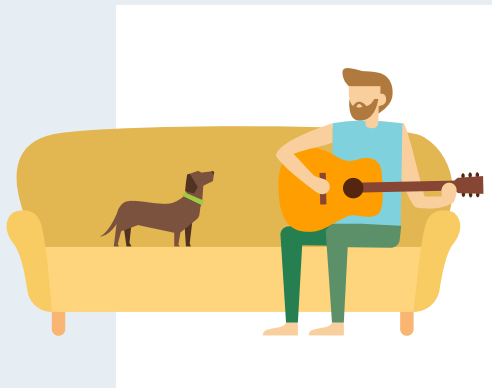


以虛擬方式與其他人保持聯繫

與您信任的人談論您的擔憂和感受。



看電視、讀書或聽新故事（包括社交媒體）時，經常休息。



抽出時間放鬆。嘗試做一些其他您喜愛的活動。

我們可幫助您：
請查閱網站 [Mass.gov/COVID19](https://www.mass.gov/covid19)，或撥打 2-1-1 電話