



照料好自己的身体

- 吃健康、平衡的餐饮
- 经常运动
- 保持充分的睡眠
- 深呼吸、伸展身体或冥想

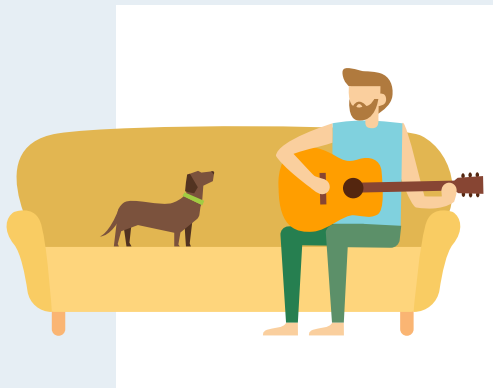


以虚拟方式与其他人保持联系

与您信任的人谈论您的担忧和感受。



看电视、读书或听新故事（包括社交媒体）时，**经常休息**。



抽出时间放松。尝试做一些其他您喜爱的活动。

我们可帮助您：
请访问网站 **Mass.gov/COVID19**，或拨打 2-1-1 电话

